بنت النيل



حوريتان

فى هـذه الصفحة نقـدم ثوبا للبحـر ولباسـا مناسبا له ، تستطيعين تقليـدهما قبيـل الاستحمام وسـوف تجدينهما مناسبين تمام المناسبة كما هو واضح فى المنظر انهما صورتان لحوريتين كأنهما تتعبدان فى ضوء الشمس والهواء والبحر ، انهما يوحيان بالشعر للشاعر وحسبهما أنهما خير عنوان للبحـر بسحره وجماله



في بلاد الأديان

في بلاد الاديان أقامتها الصهيونية حربا شعواء فلطخت الارض المقدسة الطاهرة بدماء البررة الاطهار ، لسبب غير مفهوم الا اذا كان العدوان من الصهيونيين قاعدة لحياتهم وأسلوبا لبقائهم فما سمعنا أن دينا يصبح دولة والدنيا جميعا تقر أن الدين لله والوطن للجميع ...

وأعجب ما في هذه الحرب التي شنها اليهود على عرب فلسطين من مسلمين ومسيحيين ويهود هذا العواء الذي يصدر عن صهاينة الامريكان وغيرهم من يهود الدول الشيوعية هنا وهناك ، يدعون في هرائهم الى دولة اسرائيل المزعومة ناسين أنهم يستمتعون بكل أطايب الحياة لانهم أمريكان أو بولنديون ، وليس متاعهم مصدره أنهم يهود صهيونيون ، فما هي الاسباب يا ترى التي دعت الى تشجيع قيام دولة لليهود في فلسطين ؟

انها من غير شك سياسة مبيتة من تلك الدول التي تأذن لرعاياها أن يقيموا دولة خارج بلادهم ، انها منافسة بين الروس والامريكان لخلق تلك الدولة في وسط البلاد العربية معبرا لاستعمارهم وسعيا وراء المنافع وطريقا لاذلال الشعوب العربية اذا قدر لهذه الدولة المزعومة أن تقوم لها قائمة

فالحرب القائمة بين البلاد العربية وعصابات اليهود في فلسطين عند كتابة هذه السطور حرب استعمارية لا هي سياسية ولا دينية ، اذ ليس من السياسة أن يفكر اليهود في قيام دولة في مساحة لا تستوعب خمسهم ، وليس من دين موسى أن تجرى الدماء في الارض المقدسة بأديانها الثلاثة ، انما هو لون من الاستعمار الامريكي الروسي ، سنعرف كيف نقضي عليه ونحول بين أرض الاطهار وبين أولئك الاشرار، ونقيم السلام فيها، أمة موحدة لا تعرف اليهودي من المسلم ، وانما يعرف فيها مواطنون ينتمون جميعا الى دولة فلسطين العربية بتاريخها وأديانها ومثلها الرفيعة .

درية شفيق

احب حماتي..

قرات مقـالات كثيرة ، وشكاوى متعـددة من رجال أظلمت أمامهم الحيـاة ، وضاقت عليهم الدنيـا فوضعوا العبء كله على عاتق شخص ما ، وألقوا التبعة كلها عليه ، ولتكن اللائمة على الحمـاة ... وليكن فشلهم فى الحياة أساسه الحمـاة ... وليكن سبب تنغيصهم .. هو الحماة ..

لا .. أيها السادة ..

انكم تقولون أن السبب هو الحمـاة .. وأنا أقول أن السبب كما يقول علمـاء النفس « الاسقاط » أى أنك تلصق الصورة الداخلية فى نفسك بأشياء خارجية دفعا للوم عنك .. كلاعب التنس مثلا اذا خانه التوفيق فى صد الكرة قال ان المضرب ردىء .. وما كان المضرب رديئا بالطبع .. بل الردىء هو اللاعب .. الردىء هو أنت يا من تقول ان الحماة رديئة

تعالوا معى نتفاهم قليلا .. ولنتجادل منطقيـا ، وعاطفيا .. ولا تعتقدوا اننى أغالى فى كلامى أو اننى لا أتكلم عن خبرة .. فأنـا متزوج ... وموفـق ... لزوجتى حماة .. هى والدتى .. ولى حماة .. هى والدة زوجتى .. وكلانا ـ زوجتى وأنا ـ نحب حماتينـا .. الحب الذى يجعلنا واياهمـا سعداء .. بل ان الحمـاتين تحبان بعضهما حبـا أخشى ان قلت شديدا أن تحسبوا اننى أغالى فى الوصف .. لكنها هى الحقيقة بالرغم من أنوف الخـائبين أمثالكم الذين ما عرفوا كيف يشقـون طريق الحياة السعيدة فتخبطوا فى سـوء أعمالهم فكرهوا أن ينعتهم أحد بالغفلة والخيبة أو عدم التوفيق .. كرهوا أن يصفهم أحد بما فيهم .. بل كرهوا هذا « الاحـد » الذى ينصحهم .. ومن أقرب اليك فى النصح سـوى والدتك أو والدة زوجتك .. وكلتاهما حماة ..

ومن هى الحماة أيهـا العقلاء والعـاقلات .. هى أم الزوج الـذى لولاهـا ما كان لـك زوج تعتـزين بالانضواء تحت اسمه ، هى أم الزوج أيتها الزوجة .. ... هى الام التى قاست وشقيت فى سبيل انمـاء طفلها ورجولته حتى أسلمته لك شابا قويا يملأ العين والقلب .. هى الام التى اذا فتحت قلبها لوجدت زوجك قابعا فيه .. ألا يحق لهـا أن تنصحك اذا كنت مخطئة فيما يجب عليك أن تصنعيه لتريحى زوجك وتسعديه . وأنت بالطبع تعتقدين أنها تتدخل فيما لا يعنيها ..

العفو .. يا سيدتى من يعنيها اذن .. ؟ اذا لم يكن يعنيها ابنهـا .. وسـعادة ابنها ..

وأنت أيها الزوج حماتك .. هى أم زوجتك أم نصفك الحلو الجميل . أم المرأة التى تسعدك والتى تحبك والتى تؤنسـك .. حماتك يا رجـل هى أم امرأتك .. وأنت مدين لها بزوجتك مدين لها بالفضل التى أنبتتها ونشأتها وربتها .. لتتركها غنيمـة سهلة ملك يديك .. وجوهرة نقية بين ذراعيك ، ونورا ينبع ضياؤه فى بيتك فينعشك ويقويك ويسعدك ويهديك

هى أم ، وقد تركت أعز ما تملك تحت يديك .. ألا يحق لها أن تسألك يا ... عما تفعله لتسعد فتاتها .. ألا يحق لها أن تنصحك اذا أخطأت ..

وأنت بالطبع تعتقد أنها تتدخل فيما لا يعنيها ..

العفو ياسيدى . من يعنيها اذن ؟ اذا لم يكن تعنيها ابنتها وسعادة ابنتها ؟ شيئا من الرحمة ، ومن العدل ، ومن الحق أيهـا الانانيون القساة .

ستكونون أباء وأمهات وستكونون فى نفس البوتقة التى تنصهر فيهـا نفوسكم وقلـوبكم وعواطفكم ازاء بناتكم وأولادكم ، عنـد أزواجهم ، أو زوجاتهم ..

والآن تعالوا معى ... الى حماتى .. اننى أحبها لانى : ـ

١ ـ أحب ابنتها ..

٢ ـ لانها ـ دائما تقول الحق ..

٣ ـ لانها عاقلة ودائمـا فى صفى ولو كنت مخطئا ، وهذا بالطبع أمام ابنتها .. ثم اذا خلت بى أقنعتنى بخطئى .. فحفظت كرامتى أمام زوجتى وأعطتنى الفرصة لاتقهقر بانتظام .



بنت النيل فى باريس ولندن

ليس « لبنت النيل » سوى هدف واحد تعمل على تحقيقه منذ أن بدىء فى التفكير فى اصدار أول عدد منها ، ألا وهو العمل على تقديم كل ما تحتاج اليـه السيدة المصرية خاصة والعربية عامة غير مكترثة للعناء والجهود التى يتكلفها مثل هذا العمل .

وقد رأت « بنت النيـل » تسهيلا لمهمتهـا التى وضعتها نصب عينيها أن تفتح مكتبين لها أحدهما فى باريس والآخر فى لندن ليوافياها بشتى الموضوعات التى تهم السـيدة فى الشرق العربى وعلى الاخص الاخبـار النسائية وطرق تربيـة الطفل والازياء ومبتكرات التدبير المنزلى وغيرها من المستحدثات التى تسهل على المرأة المهمة الشاقة الملقاة على عاتقها

وقررت صاحبة المجلة الدكتورة «درية شفيق» أن تذهب بنفسهـا الى باريس ولندن لتشرف على هذين المكتبين وتختار لهما خيرة السيدات المهتمات بشؤون المرأة . وترى فى الصورة السيدة صاحبة الدار فى صحبة زوجها الدكتور نور الدين رجائى الاسـتاذ بجامعة فؤاد وهو يودعها قبيل السفر .

٤ ـ ولانها تحب والدتى
أما والدتى .. فتقول لى انها تحب زوجتى .. لانها :
١ ـ تحب أمى كثيرا ..
٢ ـ لان زوجتى تحترمها
٣ ـ ثم والدتى دائما تثنى على « طهى » زوجتى .. وهذا هو المهم عندى وعند أولادى الكثار ؟؟

أيها الناس هل علمتم الآن لماذا أنا سعيد بأمى وزوجتى وحماتى .. ؟

ولماذا أصبحت زوجتى سعيدة .. بأمها .. وبى وبحماتها ؟! ..

وصدقونى اذا قلت لكم اننى أكون دائما مفعما بالسعادة لو زارتنى حماتى ولو أطالت زيارتها .. لانها ...

١ ـ لانها تحب أن تسمع قصصى وتمثيلياتى التى أكتبها .. وأنا أحب ذلك كثيرا .. وكل الكتاب هكذا مهما تكن قصصهم وتمثيلياتهم من سخافة بمكان ؟ !

٢ ـ لان أولادى وبناتى الصغار يلتفون حولها وتتفنن هى فى طرق رضائهم وتخلق بوجودها هدوءا وأمنا يصيب الاطفال المكرة الملاعين ..

٣ ـ لانها أول من يهتم بأزماتى المالية ، ويبحث عن طرق تفريجها اما بمعاونتها أو بالبحث عن قرض تكون هى فيه الضامن الكريم

٤ ـ لانها كثيرا ما تعفينى من مدح نفسى اذ تتولى بلباقتها الثناء على عند خصومى وأصدقائى بسبب ومن غير سبب

وأخيرا ـ أيها العقلاء ولا تقولوا باننى رجل مسن .. فأنا لم أبلغ الثلاثين بعد ..

أيها العزاب والعازبات ـ تزوجوا واسعدوا وستحبكم حماتكم وعلى عهدتى ..

أمين صادق

من هنا وهناك ...



مع هذا الكلام ننشر ثلاث صور فى كل صورة طرافة وغرابة فالصورة العليا لسيدة قد استغنت عن حقيبتها بحذائها! حيث تفنن الحذاءون بأن جعلوا فى كل جانب من (فردة) الحذاء مكانا داخليا صغيرا يمكن أن يوضع فيه أصبع الاحمر وعلبة البودرة والمنديل وعلبة السجاير وحقيبة النقود ، ويغلق هذا المكان فلا يبدو للناظرين !

وترين ياسيدتى فى الصورة الوسطى تسريحة جديدة لم يشهد لها السيدات نظيرا من قبل ، ويقال ان موضة هذه التسريحة آخذة فى الانتشار



وفى الصورة السفلى نرى محلا لاستئجار القبعات فى باريس ، وعلى غراره انشئت مئات المحلات فى نيويورك وهوليوود ولندن وغيرها من البلاد الأوروبية ، وتستطيع السيدة بمبلغ صغير أن تبدو كل يوم بقبعة جديدة .



حواء... فى السودان

مخطىء من يظن أن الجمال لم يخلع على المرأة السودانية رداء الحسن • ففى الوقت الذى سلبتها الطبيعة بياض البشرة نراها خصتها بكمية من الانوثة التى تحسدها عليها بنات حواء، فهى تنفرد بكل ما عرف عن المرأة من اغراء يملك المشاعر وفتنة تذهب العقل ودلال صارخ يثير الرغبة فى نفس الرجل وجمالها من النوع المعبر الذى يستحوذ الاعجاب •

والرجل السودانى مع رقة عاطفته وتذوقه لقيم الجمال وفهمه لمعاييره يمر بالمرأة الاجنبية الحسناء فلا تجذب اهتمامه بنفس القوة التى تجذبه بها المرأة السودانية ، ويجيب عن ذلك بكل بساطة ، ان الحسان البيض كتماثيل الشمع الجميلة مجردة من الحيويه وخفة الظل •

والمرأة السودانية طويلة القامة نوعا، أميل الى النحافة منها الى السمنة ، ناتئة النهدين ، رشيقة القوام – ملساء البشرة رقيقتها ذات عينين داكنة السواد، شعرها أسود غير أنه يفتقر الى المرونة والانسياب •

والشعر الطويل من علامات الجمال وهى تحرص على اطالته منذ نعومة أظفارها وتتحايل بشتى الطرق على اكسابه المرونة والانسياب وتكسبه البريق بغسله بالزيت ثم تمشطه وتجمعه فى عشرات الجدائل المنفردة وهى عملية شاقة تستغرق من وقتها الكثير وتجمل وجهها فى سنى حياتها الاولى بوساطة شروط رأسية فى الخدين وتسمى هذه الشروط (شلوخ) غير ان هذا الضرب من التجميل تاتى عليه المدنية رويدا رويدا • وتجمل شفتيها السفلى بوساطة الوشم الاخضر اللون •

وتستعين على نعومة بشرتها وطراوتها بدلكها بمجموعة لزجة من الطيب تسمى (الدلكه) وهى خليط من عجين الاذرة الممزوج بدقيق القرنفل والسحلب وخشب الصندل والظفر واللبان والمسك مضافا اليه ماء ويوضع هذا المخلوط فى اناء ليجمد بفعل النار •

ومن عاداتها أنها تحيط أعلى العقب بسير من الجلد رغبة فى استقامة ساقها واشارة الى أنها لا زالت عذراء •

وحينما تبلغ الفتاة سن الحلم تتخذ الرداء الابيض كساء لها وهو اللباس القومى ويسمى (الثوب) وهو يشبه الى حد كبير (الملاية اللف) وتتفنن فى طريقة ارتدائه لتظهر به مفاتن جسدها • وترتدى تحت ثوبها الازياء الحديثة الطراز الصاخبة النقوش ، الصارخة الالوان

والمرأة السودانية تعتز بالحجاب وترى أنه ألزم لها كامرأة فاضلة تعتز بمبادىء دينها • وهى لا تغادر مملكتها الصغيرة الا فى الحالات القهرية كالاتراح والافراح والمواليد، والتزاور هنا ليلا فعندما يدفن الظلام آخر خيوط الضوء تراهن يسرن متجمعات كأسراب القطا •

والمرأة السودانية سعيدة برجلها الذى لم يجرفه تيار المدنية للحد الذى يجعله يرجع الى وكره فى الهزيع الاخير من الليل سعيدة بقلة الملاهى والمقاهى والاندية •

والبيت السودانى يكتنفه السكون حتى ليكاد يغالبك الشك فى أنه خلو من ساكنيه وهذا يعطينا فكرة الانسجام والوفاق العائلى •

ونساء البادية فى السودان سافرات سفورا تاما ويتميزن بالبشرة البرونزية وبالقوام المتزن النمو المتناسق الاعضاء وهن مشرقات الوجه دائمات الابتسام والمرح أسنانهن ناصعة البياض من كثرة استعمال السواك • ومما يثير الدهشة أن المرأة وان تقدمت بها السن نراها لا تزال تتمتع بنهدين لهما نفس الميزات لدى فتاة الخامسة عشرة

ويعزى ذلك الى أنها فى



عملها تبذل مجهودا جثمانيا للتغلب على قوى الطبيعة والبيئة فى معيشتها الحلوية من رعى فوق التلال وقلل المرتفعات أو بطن الاخاديد التى خلفتها سيول الامطار أو الارتحال الى المرعى الخصب وهكذا • هذا بالاضافة الى غذائها الصحى الذى قوامه اللبن ومستخرجاته •

ونساء البادية لا يتجملن بحجة أنهن لا يرغبن فى خداع الرجل بظهورهن بنواحى جمال ليست فيهن • وصدق المتنبى فى قوله :

حسن الحضارة مجلوب بتطرية

وفى البداوة حسن غير مجلوب

وكان لامتزاج المصريين والاتراك واللبنانيين والسوريين بالتزاوج مع سكان السودان أن خرج جيل يجمع خصائص كل من الاجناس المتناسلة •

(فسواكن) مثلا هى أكثر المدن تشبعا بدماء المصريين ، تتميز فتياتها بالبشرة الخمرية والعيون السود الناصعة البياض والشعر الفحمى البراق فلا تملك لرؤيتها الا أن تصيح (ما أجملها !) فيرد عليك السامع (سواكنية ياأخى !)

ومعنى ذلك أنها تنفرد بجمال جارف .

وتشتهر قبائل الحسانية بالبشرة التى تحاكى لون سنابل القمح وتمتاز فتيات قبيلتى الحوازمة والمسيرية بالقد الضامر والصدر الناهض والثدى الناتىء والخد الاسيل .

والقوم هنا يؤمنون بأن الجمال الندى يزدهر دائما على شطئان النيل

والمرأة السودانية نهمة فى طلب المعرفة مثابرة فى مضاعفة الجهود لتنال مركزها اللائق بين الامم الممتازة ، تقبل على التعليم بأنواعه وتحتضن كلية غردون الآن طالبتين فى كلية كتشنر للطب وطالبتين فى كلية الاداب بالسودان .. وأول الغيث قطر .

والمرأة السودانية على جانب كبير من الذكاء وقوة التخيل شديدة الولع بأختها المصرية وبينهما تجاوب وتقارب فى الميول العامة وهى تقبل على الصحف المصرية التى تعالج مشاكل المرأة والحياة الزوجية .

الخرطوم حسين شاكر

نتيجة مسابقة أجمل طفل فى الشرق العربى





↑ رفيق الكردى
البصرة - العراق

↗ لطفية سيد كريم
العباسية - مصر



ننشر هنا عددا من الصور للفائزين والفائزات من الاطفال المتسابقين ، وقد وصلت الى ادارة بنت النيل مئات الصور من شتى البلاد العربية – ما خلا فلسطين – لذلك كدنا نؤجل نتيجة هذه المسابقة مرة أخرى ولكنا خشينا أن يطول الزمن فترجأ النتيجة الى وقت لا يعلمه الا الله .

الجائزة الاولى : لطفيه سيد كريم – العباسية – مصر

الجائزة الثانية : رفيق الكردى – البصرة – العراق

الجائزة الثالثة : عمر فاروق الساعاتى – المهاجرين دمشق

الجائزة الرابعة : مجدى يوسف أمين – منيل الروضة

الجائزة الخامسة : كوكب منير واصف – أرمنت



↑ عمر فاروق الساعاتى
دمشق - سوريا



↑ مجدى يوسف أمين
٣ شارع محمد سالم
منيل الروضة

← كوكب منير واصف
أرمنت





مرحلة الشباب

للدكتور حسن سيف النصر

تمضى أيام الطفولة والصبا هادئة وادعة وتنقضى حياة الطفل وهو أشبه ما يكون بالزهرة الباسمة الجميلة .. تضحك اذا مسها نور من السماء ، ويفتر ثغرها اذا لامسها الهواء ، وتهتز أعطافها اذا جرى حولها الماء ...

والطفل فى البيت بسمة الامل وضحكة المستقبل والموسيقى الصادحة بالنغم الحنون واللحن العبقرى

وتنقضى الايام فاذا فتاتنا الصغيرة قد نمت وكبرت ولم نعد نرى من هذه الضحكة العريضة الا الابتسامة الحالمة

فماذا حدث ؟

حدث أن الجسم قد مسته تطورات عنيفة ولحقه بحكم السنين تغيير مفاجىء لا عهد لفتاتنا به قبل الان

وماذا نسمى هذا ؟

هذا ما اتفقنا على أن نسميه عادة سن البلوغ

سن النضوج

وكيف نعرفه ؟

نعرفه بهذه العلامات

١ – ظهور الدور الشهرى

٢ – ظهور الشعر على الجسم

٣ – يكثر الشحم على الصدر والفخذ والوجه

٤ – (يسود) الشعر عن لونه الاصلى

٥ – يتسع تفكير الفتاة ويزيد اضطرابها

٦ – يزداد العرق ويكثر بصفة خاصة فى اليدين

وما هى الامراض الجلدية التى يمكن أن تحدث فى هذه الفترة بالذات ؟

حب الشباب

يظهر لاول مرة على الوجه عند سن النضوج . وقد يستمر فترة طويلة حتى يستعيد الجسم اتزانه . والسبب المعقول لظهوره هو افراز المبيض الذى يلهب الجلد بمرارة وعناد .

وحب الشباب حالة يجب أن تعالج ولا تترك ، أملا فى الاختفاء والشفاء . ومن المحقق انها لو خلفت وراءها أثارها المعروفة فانها ستبقى طول الحياة

قشر الرأس

يكثر ويزداد هذه الفترة وقد يتبع هذا سقوط الشعر

مسام الوجه

تتسع هذه المسام وتكثر فنرى أفواهها المفتوحة على الانف والوجه . وهذه المسام هى فتحات الغدد الدهنية المتورمة التى تفرز عصيرها فترى الوجه وقد أصابه لمعان شديد

ظهور الشعر

وقد يظهر الشعر على الوجه والذراع والساق وقد يشتد فلا تستطيع الفتاة معه صبرا .. وهو عارض من عوارض الشباب فلا تجزعى ولا تحزنى

النتيجة

سن النضوج أو البلوغ محتم على كل فتاة فلا يمكن أن تبقى أبدا طفلة ولا يمكن لها أن تتخطاها الى المرحلة الثالثة .. والاحداث التى تنشأ فى هذه الفترة احداث عابرة .. بل هى فرصة طيبة للتفكير فى المستقبل وهى حلقة من حلقات الحياة يجب أن تقابلها الفتاة بالبشر والترحاب وان تنظر اليها دائما كحدث رائع سعيد

هذه السنة الملعونة

للدكتور مصطفى الديوانى

ان فكرة التسنين هى الحليف الاكبر لاسهال الصيف وان معظم الامهات – سواء المتعلمات وغير المتعلمات – يعتقدن خطأ أن التسنين يمكنه أن يسبب فى الطفل اسهالا حادا فيتراخين فى مواجهة الخطر من البداية وكثير من الامهات يحضرن أطفالهن عندى وهم فى أسوأ الحالات . وعندما تجلس الام أمامى على كرسى الاعتراف تسرد فى هدوء وثقة قصة منمقة خلاصتها ان الاسهال الذى حل بطفلها ناتج عن سنة على وشك الظهور بل هى – بحسب رأيها – قد ظهرت فعلا . وعند الفحص أعجب كيف يصور الوهم أشياء كثيرة . اذ لا أجد أثرا للسنة المزعومة أو لتورم اللثة اللذين تخيلتهما الام . وعندما أخبرها بالحقيقة تتعجب وتقول: اننى متأكدة مما أقول ! ألا ترى هذا التورم الظاهر وتلك اللثة التى تكاد تنفجر عما تحتها فأهز رأسى وأنا آسف على كونى خيبت ظنها فى ذلك الامل الواهى وهو التسنين الذى كثيرا ما تعتمد عليه حتى يفوت الاوان فتحمل طفلها الى الطبيب بعد أن يكون الاسهال الحاد قد أضناه وهد قواه . وبينما هى فى طريقها الى الطبيب ينهمر الدمع من عينيها كالمطر وتضرب على صدرها قائلة : ياليتنى مت قبل هذا ! والطفل الذابل الذاوى ينظر اليها معاتبا ويمسك يدها الكبيرة بيده الصغيرة ويضغط عليها مشجعا دون قصد ، ويظل محتفظا برباطة جأشه فى شجاعة الذى لا يدرى ما يخبىء له المستقبل القريب .

دعينى أكرر عليك أن التسنين متهم برىء . لقد بح صوتى من كثرة ما حذرتك من الاعتماد عليه كمسبب للامراض . فاذا أصررت على عقيدتك رغم تحذيرى اياك فدعينى أحملك فى صراحة تامة كل ما يترتب على تراخيك واهمالك من نتائج قد تودى بحياة ذلك المخلوق الصغير الذى وضعه الله بين أيدينا كأمانة الى يوم الدين حيث تجزى كل نفس بما عملت

فى أى سن تأتى الشيخوخة ؟

أغلب الناس تدركهم الشيخوخة قبل سن الستين، فما أسباب الشيخوخة ياترى ؟

يؤثر فى الشيخوخة عاملان : أحدهما طبيعى صحى والآخر نفسانى . وقد اصطلحنا فى ما بيننا أن نطلق صفة « عجوز » على كل انسان يبطىء فى أداء وظائفه الحيوية ويلهث عند ما يصعد سلما ويتردد فى قبول دعوة الى نزهة خلوية قصيرة . وعلى الذى تضعف عنده حاسنا السمع والبصر . والعجوز أيضا هو الشخص الذى لم يعد يهتم بآراء وأحداث العصر الذى يعيش فيه ، هو الانسان الذى علا الصدأ شعوره والذى يعود بعاطفته الى الماضى البعيد .

وان من أهم عوامل الشيخوخة هو مرض تصلب الشرايين . فالانسان الذى يصاب بهذا المرض تضعف قوته على المسير وعلى الابصار وقد ظهر أن الاوعية الدموية التى تروى العينين والاذنين هى الاوعية الاولى التى تصاب بهذا التصلب . ومن هنا ينشأ ضعف السمع والابصار

وقد اخترع أحد العلماء الروس مصلا يمكن من يتعاطاه أن يصل الى سن المائة والخمسين ولكن بالاسف لم يأت هذا المصل بثمرته فقد توفى مخترعه فى سن الخامسة والستين !!

ومن الملاحظ أن الاعمال التى يتقدم أصحابها الى الشيخوخة ببطء هى الاعمال الذهنية وسبب ذلك أن العمل العقلى يصون نشاط المخ ثم هناك اعتبار آخر ألا وهو أن الوظائف العقلية لا ينقطع صاحبها عن العمل بها فجأة بل يستمر فيها الى نهاية حياته . فالطبيب والمحامى والفنان لا يعتزلون عملهم أبدا . وعلى خلاف ذلك هؤلاء الذين يحالون الى المعاش بسبب بلوغهم سن الستين فاننا سرعان ما نلاحظ عليهم علامات الشيخوخة مع أنهم كانوا فى صحتهم الكاملة قبل تركهم العمل . وتعليل هذا الامر سهل ميسور .. فان انقطاع النشاط الطبيعى والعقلى واحتباس الضغط العصبى كافيان لايجاد نوع من الانحلال فى وظيفة الهرمونات ذلك الانحلال الذى يجلب الشيخوخة الى الجسم .

واننا نلاحظ فى أيامنا هذه أن فى السيدات مناعة ضد الشيخوخة أقوى من مناعة الرجال ذلك لان نشاط السيدات يستمر مدة أطول . فالاعمال المنزلية لا تعرف احالة على المعاش ولكن اذا عدنا القهقرى الى القرن الماضى وجدنا أن السيدات المترفات كن يبلغن الشيخوخة وهن فى الاربعين من عمرهن وسبب ذلك أنهن كن لا يقمن بأى عمل

القلب الفتى :

وعلامة الشيخوخة الحقيقية ترتكز على ضعف الاحساس وفتور الهمة . فالرجل ــ أو المرأة ــ الذى ينطوى على نفسه ولا يهتم الا بحاجاته ويقطع أية صلة عاطفية بينه وبين العالم هذا الرجل هو عجوز بكل ما تحويه هذه الكلمة من معان

وينحدر الانانى المحب للعزلة بسرعة الى الشيخوخة بخلاف ربة العائلة التى يخفق قلبها بحبها لاولادها ولزوجها وبخلاف الرجل المثالى الذى يهدف الى تخفيف ويلات الانسانية . ان مثل هؤلاء الناس يحتفظون عادة بنضارة الشباب على وجوههم مهما تقدمت بهم السن . ويمكن أن نطبق هذا المبدأ على رجل العلم أو الفنان الذى ينسى نفسه فى سبيل البحث عن اكتشاف يفيد الانسانية ان هذا اللون من الرجال يبقى فتيا شابا بعكس رجل الاعمال الذى لا يهتم الا بجمع المال وارضاء شهوته الجامحة ان هذا الرجل يهرم بسرعة .

هل تريدين أن تبقى فتية ؟

اذن اتبعى هذه النصائح :ــ

١ ــ قيسى ضغط دمك من وقت لآخر . لا تأكلى كثيرا . ابتعدى عن البدانة ما استطعت وعن تعاطى الخمور التى تصلب الشرايين

٢ ــ قومى بعمل التمرينات الرياضية ولكن اياك والافراط. نامى جيدا ولا تحملى أعصابك أكثر مما تحتمل

٣ ــ احتفظى بنشاطك لاطول مدة ممكنة . يجب أن يكون عندك الى جانب عملك الرئيسى هواية يمكنك أن تستبدلى عملك بها عندما تتقدم بك السن حتى لا تقعدى خاملة .

٤ ــ يجب الا تخبو عاطفتك . لا تقطعى الصلة بينك وبين الحياة العقلية فى عصرك . لا تأسفى على شبابك . انظرى دائما امامك لا الى خلفك . احيطى نفسك بهالة من الشابات .

٥ ــ أحبى أولادك وجيرانك وصديقاتك . لا تحقدى على أحد ولا تبيتى له الشر . ان الحقد والكبر يورثان الشيخوخة .



استغنى عن نظاراتك ...

هل تعرفين طريقة تستطيعين بها أن تحتفظى بسلامة نظرك وتعالجى بها ضعفه اذا كان حديثا وتتفادى بها مرض طول النظر الذى ينتاب الانسان فى شيخوخته ؟ ان التمرينات التى نقدمها لك فى هذا العدد يمكنك بها معالجة أى قصر نظر أو على الاقل التخفيف من حدته . وقد جربت هذه الطريقة مع الاولاد الصغار فأتت بأحسن النتائج .

ونحن نوصيك ياسيدتى بأن تقومى بهذه التمرينات يوميا صباح مساء اذا كنت تنشدين حقا العلاج الناجع

ولا تنسى أن نصف جمال المرأة فى عينيها ، وأن المحافظة عليهما تكسبها مناعة ملحوظة ضد العجز والكبر فحاذرى أن تهملى عينيك مهما تكن الظروف



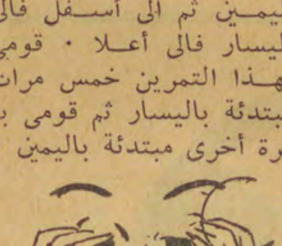
١ ـ اجعلى رأسك معتدلا ارفعى عينيك الى أعلا ثم اخفضيهما كما لو كنت تريدين النظر الى أسفل أعملى هذا التمرين عشر مرات وببطء .



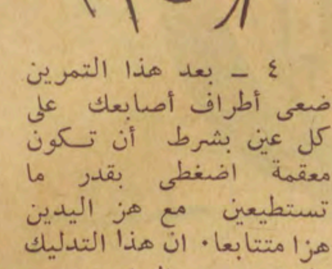
٢ ـ ليكن رأسك معتدلا حركى عينيك بالنظر الى اليسار ثم الى اليمين بدون عمل أى مجهود وببطء . كررى هذا التمرين عشر مرات .



٣ ـ سوف تقومين الان برسم دائرة بعينيك: ارفعى عينيك الى أعلا ، أنظرى الى اليمين ثم الى أسفل فالى اليسار فالى أعلا . قومى بهذا التمرين خمس مرات مبتدئة باليسار ثم قومى به مرة أخرى مبتدئة باليمين .



٤ ـ بعد هذا التمرين ضعى أطراف أصابعك على كل عين بشرط أن تكون معقمة اضغطى بقدر ما تستطيعين مع هز اليدين هزا متتابعا . ان هذا التدليك الخفيف يريح العين .



٥ ـ قفى فى ضوء الشمس واغمضى عينيك وحركى رأسك ببطء من اليسار الى اليمين وبالعكس لمدة دقيقة واحدة .

ولكن ينبغى أن تحاذرى تحدى الشمس مدة طويلة فذلك يضر بعينيك .



٦ ـ اغمضى عينيك ثم افتحى جفنيك ببطء شديد ثم اغمضيهما بنفس البطء . اعيدى هذه الحركة عدة مرات فانها تقوى الجفنين .

احتياطات يجب اتخاذها عند القيام بهذه التمرينات :

كونى مرتاحة الاعصاب عند قيامك بهذه التمرينات . يجب ألا تضغطى على نفسك قومى بهذه التمرينات بخفة وبلين . واعلمى أن تدليك العين فقط هو الذى يحتاج الى شىء من القوة والنشاط

وعندما تستعملين حمام العين اثنى رأسك الى الخلف وحركى عينك من الشمال الى اليمين ومن أعلا الى أسفل عدة مرات بحيث يدخل السائل فى جميع أنحاء العين فيدلكها تدليكا خفيفا .

وقد لا تعرفين أن كل نظرة من نظراتك تستهلك منك مجهودا عضليا لا تشعرين به وهو يرتكز على تلك الدائرة الصغيرة السوداء التى تقع فى وسط عينك (الحدقة) وهى تشبه الى حد كبير عدسة التصوير أنظرى فى عين أحد الناس ترى فتحة الدائرة الصغيرة تضيق وتتسع تبعا لقرب أو بعد المنظور أو شدة الاضاءة أو ضعفها عليه . وهذا ما يسمى بالتلاؤم . ان حركة التلاؤم هذه تستنزف مجهودا عضليا شاقا خاصة اذا كنت تطالعين فى كتاب لمدة طويلة فى ضوء خافت أو تطرزين تطريزا دقيقا .

وقد تجهلين أيضا أن تعب الاعصاب يتأتى فى بعض الاحيان عن تعب العينين واجهادهما الفائق الحد . واذا شعرت بصداع أثناء قيامك بعمل من الاعمال اقفلى عينيك دقيقتين أو ثلاث دقائق ليرتاحا . ولابد انك لاحظت أنه عندما نفحص عينينا ننظر دائما أمامنا كما لو أننا لم نغمضهما وهذا يقتضى منا بطبيعة الحال مجهودا لا طائل وراءه . ولكن بشىء من التمرين يمكننا أن نعتاد ألا ننظر الى شىء ما ١٠ اتركى عينك حرة تصعد الى أعلى كما لو كنت ترغبين النظر فى داخل الجمجمة ... قد لا تفهمين هذا الكلام وأنت تقرأينه فعليك أن تحاولى تجربته ولسوف تشعرين بالراحة تملأ عينيك ورأسك بعد التعب الذى ألم بها من جراء مطالعتك أو كتابتك طويلا .

لقد اعتدت أن تهملى العناية بعينيك وبعينى أطفالك . ولكن لو علمت أن نتيجة هذا الاهمال ضعف البصر لقمت فى التو واللحظة بعمل التمرينات التى نشير عليك بها . انها لن تستغرق من وقتك أكثر من ثلاث دقائق يوميا . وعلى كل فيمكنك القيام بهذه التمرينات فى أى

وقت وفى أى مكان تشائين . وتأكدى بعد ذلك من أنك سوف تحتفظين بقوة بصرك وبجمال عينيك مهما بلغت بك السن .

احتياطات أخرى : لا تتركى مستحضرات التجميل والكريم تدخل عينيك .

– قبل أن تزيلى الماكياج ارفعى الريميل بقطنة معقمة ومغموسة فى ماء دافىء

– لا تمسى عينيك بيديك أبدا .

– عندما تغسلين عينيك استعملى قطنا معقما بدلا من الفوطة العادية .

يمكنك غسل عينيك بالشاى أو بالبابونج أو بماء دافىء أضفت اليه حفنة من حمض البوريك .

حمام العين : املئى الكأس المخصصة لحمام العين باحدى الوسائل التى ذكرناها لك ثم ضعى الكأس على عينك وارفعى رأسك الى خلف . استعملى لهذه الحمامات ماء الورد أو ماء مملحا (ملعقة صغير من ملح الطعام فى لتر ماء) . والافضل أن يكون ماء الحمام دافئا .

واذا أردت أن تحتفظى بقوة بصرك عليك بوضع كمادات ماء بارد على عينيك كل مساء لمدة ثلاث أو أربع دقائق وأنت مستلقية على ظهرك .

وعندما تذهبين الى فراشك متعبة ضعى على عينيك كمادة ماء ساخن (لا دافىء) خاصة اذا كنت تشعرين أن عينيك مشدودتان فان هذا العلاج يشفى هذه الالام تماما .

وأعلمى أن حمام العين بالماء العادى لا يفيد على الاطلاق بل يضر فى بعض الاحيان . استعملى اذن الماء مضافا اليه المواد التى أشرنا عليك بها فى هذا المقال

استفتاء بنت النيل

تعيد دار بنت النيل هذا الاستفتاء وتنتظر أن ترسل اليها الاجابات فى ميعاد غايته ١٥ يونيه الجارى وهى الى جانب الجوائز التى أعلنت عنها فى ذيل هذه الصفحة ستبلغ النتائج الى شركات التجميل المعروفة لتجرى اللازم فى ضوء هذا الاستفتاء . وقد أعادته حتى تفسح الطريق لكثيرين فاتهم الاستفتاء فى المرة الماضية .

ولهذا الاستفتاء ثلاثون جائزة الاولى منها جائزة عبارة عن ثلاثين جنيها مصريا مع نشر صورة الفائزة والجوائز التسع والعشرون الاخرى ستكون أشياء تعنى السيدات وأقل جائزة فيها تكلف بنت النيل جنيها وبعضها يتجاوز ثمنه جنيهين

الاسم

العنوان

السؤال الاول : هل تستعملين لبشرتك كريما للتجميل ؟ **نعم ..**

لا ...

السؤال الثانى : لاى غرض من الاغراض الآتية تستعملين الكريم ، وأى نوع تستعملينه لكل غرض من الاغراض ؟

ا – كقاعدة للبودرة ...

ب – لتغذية البشرة (أثناء النهار) ...

ج – لتغذية البشرة (أثناء الليل) ...

د – تلايدى

هـ – للتلطيف (لجفاف البشرة أو لفحة الشمس) ...

و – كواق من أمراض الجلد ...

ز – لالتئام الجروح (طبى) ...

« نرجو وضع نوع الكريم الذى تستعملينه أمام الغرض الذى يستعمل لاجله ووضع علامة × أمام الغرض الذى لا تستعملين لاجله كريما »

السؤال الثالث : ما الذى يعجبك على وجه الخصوص فى الماركة التى تستعملينها ، أو الماركات التى تستعملينها ، فجعلتك تفضلينه على غيره وتختارينه ؟

السؤال الرابع : هل هناك شىء لا يعجبك فى هذه الماركة أو الماركات التى تستعملينها ؟

السؤال الخامس : هل هناك شىء تظنين أنه لو أمكن تواجده بالمركب أو المركبات التى تستعملينها لكان هذا الكريم كاملا ؟

ملاحظة هامة : يمكن قطع هذه الصفحة بعد الرد على الاسئلة المنشورة أو نسخ الاسئلة مع الاجابات عليها وارسالها الى دار بنت النيل ١ شارع ابن ثعلب قصر النيل – مصر





تزيّنى لتزيدى فتنتك

اذا كان وجهك شاحبا : ـ أنت فى حاجة الى تغيير طريقة معيشتك والى تهدئة أعصابك . يجب أن يكون نومك هادئا وطويلا . أخرجى فى الهواء الطلق وسيرى على قدميك مسافة طويلة قبل النوم . استحمى بالماء الدافىء تنامى نوما هادئا ولن يلبث أن يعود اللون الوردى الى وجنتيك وتختفى تجاعيده ان كانت هناك تجاعيد .

وتوجد طريقة أخرى لعلاج الشحوب ألا وهى اخفاؤه : لابد أنك لاحظت أن زيادة كمية البودرة والاحمر على الوجه لا تخفى شحوبه . وكل ما يحدث أن يظل وجهك شاحبا مع ظهور قرصين مستديرين من الاحمر على خديك يجعلان لونك أكثر شحوبا .

اسصتعملى لهذا الغرض كريما أكثر دسامة من ذى قبل . وبعد أن تكونى قد وضعت الاحمر على خديك كالعادة . ضعى نقطة أحمر على جبهتك ونقطة أخرى على ذقنك ونقطة ثالثة فى أسفل الخدين وافردى هذه النقط مع خلطها بالكريم الذى على وجهك . لا تنسى أن تضعى نقطة أخيرة من الاحمر على عنقك وتفرديها عليه بعد ذلك امسحى وجهك وضعى البودرة عليه ولتكن البودرة وردية مائلة قليلا الى اللون البنفسجى الفاتح .

قوى جفنك الاعلى بالتمرين الاتى : أنظرى الى نفسك فى المرآة مع محاولة رفع الحاجبين الى أعلى مايمكن وارفعى جفنك الاسفل كما لو كنت تريدين اغماض عينيك ولكن احذرى من تحريك الجفن الاعلى . هذا التمرين يقوى الجفن الاسفل ويزيل بالتالى أى انتفاخ كان به .

هذا من ناحية العلاج أما من ناحية الاخفاء فهناك طريقة أخرى : ضعى الاحمر على خديك مع التدرج به عند الاقتراب من الجفن الاسفل .

اذا انتفخ ما تحت العين : هل أنت من اللواتى يذهبن الى فراشهم فى ساعة متأخرة من الليل؟ اذا كنت من هؤلاء فعليك بالنوم من العاشرة مساء الى السابعة صباحا خمس ليال متتابعة . وقومى حالما تستيقظين بنزهة فى الهواء الطلق تستغرق خمسا وأربعين دقيقة . وغالبا مايأتى هذا العلاج بأحسن النتائج .

واذا لم ينجح هذا العلاج فعليك بعمل كمادات شاى على الجفنين . اتركى هذه الكمادات مدة عشر دقائق .

اذا ارتخى حاجباك : ان ارتخاء الحاجبين يعتبر أول دليل من أدلة الشيخوخة . عالجيه بتفريش حاجبيك صباح مساء، بفرشاة أسنان مغموسة فى كحول درجة ٩٠ ممزوج بفازلين سائل فرشى كل حاجب عشرين مرة مع الضغط عليه بشدة .

وهناك طريقة أخرى ألا وهى اخفاء هذا العيب . انتفى الحاجبين من أسفل ليزداد ارتفاع تقوسهما . لا تزينى الا حافة العين ورشى البودرة تحت تقوس الحاجبين على أن تكون



فاتحة اللون . وفى المساء ضعى أحمر بين العين والحاجب ليظهر قوس العين مرتفعا .

اذا كان فمك مترهلا : ان الفم المترهل يجعلك تبدين وكأنك حزينة . فيجب على كل سيدة شابة أن تقاوم هذا العيب حتى ولو كان علامة تقدمها فى السن .

واليك تمرينا يعطى نتائج عظيمة . ادخلى سبابة يدك اليمنى وسبابة يدك اليسرى فى فمك وشدى بها طرفى فمك واجعلى شفتيك تقاومان هذه الحركة . والان اعكسى هذه الحركة وذلك بأن تجعلى فمك يحاول أن ينطبق بينما يقاومه أصبعاك ان هذا التمرين يقوى عضلات الشفتين ولن تلبثى أن ترى فمك قد عاد الى سابق عهده من الفتنة وقد ارتفع طرفاه الى أعلى .

واذا أردت اخفاء هذا العيب فعليك بعدم وضع الاحمر فى طرفى شفتيك .



اذا كان أنفك غليظا : ما من شك أن الانف الغليظ يقلل من سحر الوجه وجماله . وانه من السهل علاج هذا العيب لو التفت الى هذه الكلمة .

اضغطى على أنفك بالسبابتين اجعلى السبابتين يبدآن سيرهما من أسفل الخدين متجهين الى أعلى الانف قرب العينين قومى بهذا التدليك صباح مساء .

وطريقة اخفاء هذا العيب بسيطة للغاية . اصنعى ظلا خفيفا على جانبى أنفك وذلك باستعمال بودرة وكريم يميل لونهما الى الرمادى البنفسجى . ولكن اعلمى أن هذا الظل يجب أن يصنع بمهارة فائقة حتى لا تظهرى وكأنك نسيت نفض البودرة من على أنفك .

اذا كان أنفك أحمر : عالجى هذا الاحمرار بتنشيط حركة الدم فى جميع أنحاء الجسم وذلك بتدليك الجسم كله وخاصة القدمين . فقد ظهر أن معظم السيدات ذوات الانف الاحمر لهن قدمان باردتان . واذا لاحظت قبل ذهابك الى سهرة من السهرات أن أنفك أحمر فعليك بوضع قدميك فى حمام ساخن بعد أن تكونى قد رششت فى الماء شيئا من الخردل .

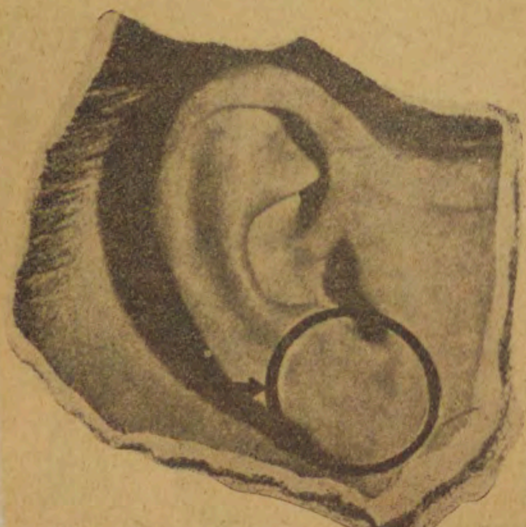


ولكن هناك طريقة أسهل من السابقة وهى غمس الانف صباح كل يوم فى ماء ورد دافىء لمدة ثلاث أو أربع دقائق فلن يلبث أن يتلاشى هذا الاحمرار بعد خمسة عشر يوما .

أما الوسيلة التى تستطيعين بها اخفاء هذا الاحمرار فهى أن تضعى على أنفك كريما لا يلمع وأن ترشيه ببودرة لونها أغمق من بودرة وجهك . ونحن نوصى السيدات ذوات الانوف المائلة الى الاحمرار بأن يزدن مقدار أحمر الخدين .

اذا كانت أذنك قبيحة الشكل : بعض التسريحات الحديثة تظهر الاذنين فيجب اخفاء عيوبها ما أمكن . ضعى البودرة عليهما بكمية معقولة . واذا كانت شحمة الاذن صغيرة جدا أو كثيرة الشحوب ضعى عليها الاحمر والبودرة وأنت تزينين وجهك . رشى عليها قليلا من الاحمر واكثرى من البودرة . أما اذا كان طرف الاذن يحمر بسرعة بفعل الحرارة أو البرودة فدلكيه يوميا بالكريم الذى تستعملينه فى تدليك يديك .

ادعكى أذنيك صباح مساء فان هذه العملية تنشط حركة الدم فى الوجه كله . وينصح بعض الاخصائيين فى البشرة بوضع كمادات بنزين لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق





فستان زيادى من قطعتين
اكمام البوليرو ومحلية بقبير
من لون البلوزة الجونيلة تحتاج
الى ٤،٥ متر عرض ١ متر والبلوزة
٢ متر عرض ٩٠ سم



فستان من التيل الجونيلة
بلسيه تحتاج لحد الى ٣،٧٥ متر
عرض ٩٠ سم الكورساج
محلى بفيونكة كبيرة عند الوسط
ويحتاج الى ١،٧٥ متر عرض ٩٠ سم



فستان من التيل الكحلى محلى
بفستون كبير ابيض وله
جونيلة بها قصات تحتاج
الى ٣،٧٥ متر عرض متر



فستان كحلى منقط بنقط
بيضاء محلى بقطع من البيكة
الجونيلة بلسيه تحتاج
٤،٥ متر عرض ٩٠ سم



فستان من التيل المنقط
الكورساج والاكمام ورابية
الجونيلة بالوريب ولها كسر
تحتاج الى ٤،٩٠ متر

فساتين

فستان من لونين رمادي وأصفر
كمام الكورساج جابونيز طويل
الجونيلا مقصصة ولها كسر يحتاج
الى ٤,٥ متر عرض ٩٠ سم من القماش
و ٢,٧٠ متر عرض ٩٠ سم من
القماش الأصفر



فستان من التيل الكورساج
كراوزيه ومربوط في الظهر
الجونلة لها قصات رفيعة
من عند الوسط وتنزل بوسع
تحتاج الى ٤,٧٥ متر عرض ٩٠ سم



فستان من التيل الأسود
ديكولتيه واسع محلى بكرنيه
من ناحية جونلة قصات
تحتاج الى ٤ متر عرض ٩٠ سم



جاكت من التيل الاخضر الكمام
كيمونو تحتاج الى ١,١٠ متر
عرض ١,٤٠ متر الفستان
من القماش الأسود الجونلة
بكسر ويحتاج هذا الى
٤ متر عرض ٩٠ سم



فستان صوف رمادي من
قطعتين الجونيلة كسر مقصوصة
بالوراب بلوزة من التيل المقلم
فيونكة أسود تحتاج الى ٤,٥ متر
عرض ٩٠ سم بلوزة ١,٧٥ متر عرض ٩٠ سم



فستان من قطعتين تافتاه
رمادي وأبيض كمام كيمونو
الجاكت مخصرة عند الوسط
والباسك قصير جونيلة مكشكشة
رقيق من البيكيه الأبيض يحتاج
الى ٤,٨٠ متر عرض ٩٠ سم الكولة
والاساور يحتاجوا الى ١,٧٥ متر
عرض ٩٠ سم

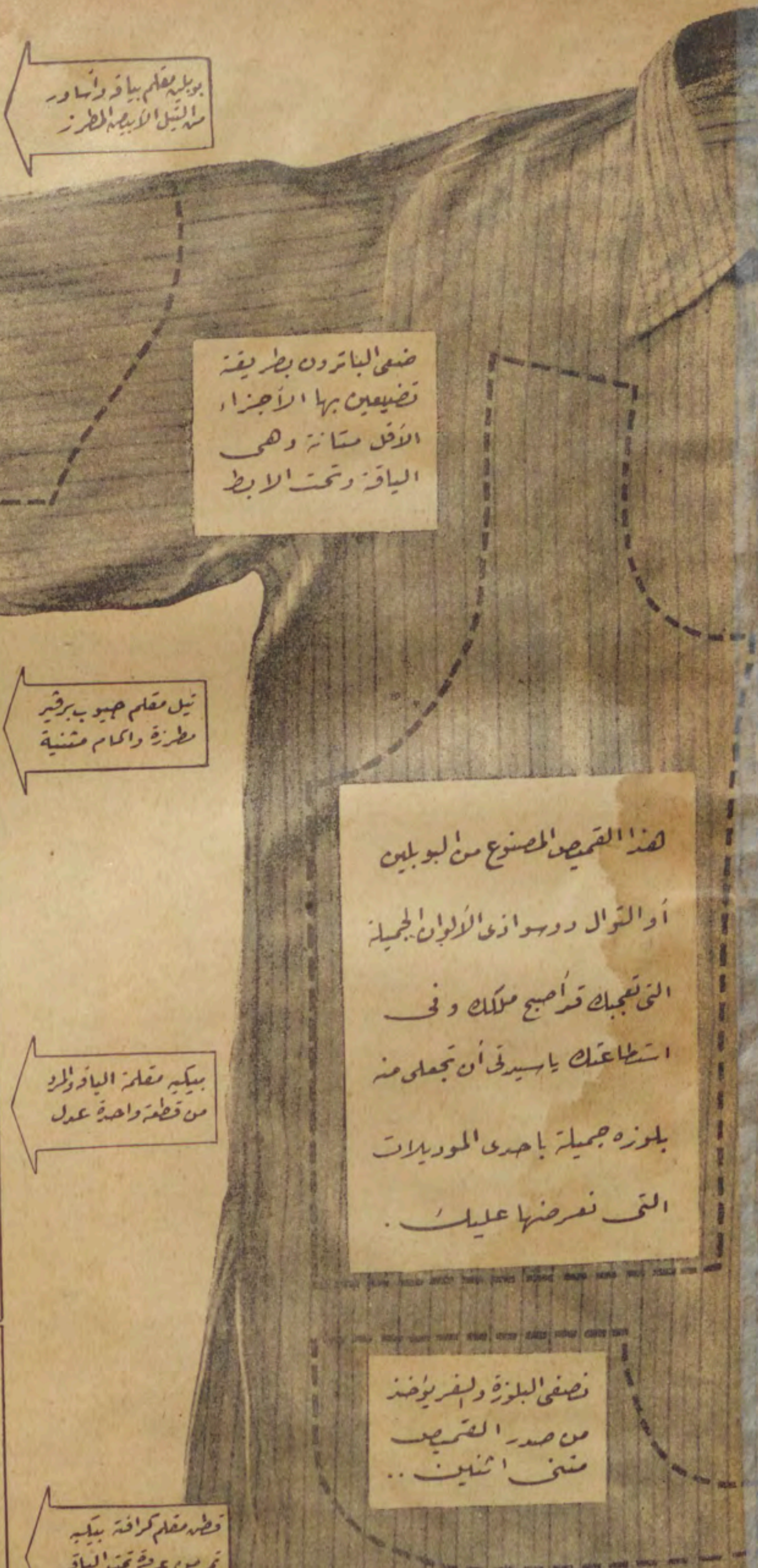


حسب الطلب

اناقة واقتصاد

استفيدي من قميص زوجك





هذا القميص المصنوع من البوبلين
أو التوال دو سواذى الألوان الجميلة
التى تعجبك قد أصبح ملكك و فى
استطاعتك ياسيدتى أن تجعلى منه
بلوزه جميلة باحدى الموديلات
التى نعرضها عليك .

ضعى الباترون بطريقة
تضيعين بها الأجزاء
الأقل متانة وهى
الياقة وتحت الابط

نصفى البلوزة والسفر يؤخذ
من صدر القميص
منى اثنين ..





بوبلين مقلم بياقة وأساور
من التيل الأبيض المطرز





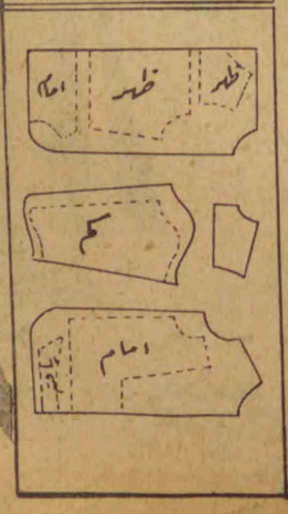
تيل مقلم جيوب برقير
مطرزة واكمام مثنية





بيكيه مقلمة الياقة والمرد
من قطعة واحدة عدل





قطعه مقلم كرافتة بيكيه
تمر من عروة تحت الياقة

الماء سر الجمال

ان الماء يفوق كل مستحضرات التجميل على اختلاف أنواعها وهو الى جانب ذلك سهل الحصول عليه . ولكى تحتفظ البشرة بطراوتها فانها تكون فى حاجة الى درجة معينة من الرطوبة . ولوحظ أن نساء البلاد الرطبة ذوات بشرات جميلة للغاية .

يجب أن يغسل الجسم كله بالماء الصافى مرة فى اليوم . ويعتبر الحمام اذا أخذ بدرجة ٣٧ مئوية أحسن علاج للبشرة . أما اذا ارتفعت درجة حرارته عن هذا الحد قلل من وزن الجسم وأضعفه . واعلمى أن الدوش – فى الصيف – يفيد البشرة فائدة كبرى . ونحن نعلم أن كل المنازل فى مصر مزودة بالدوش فليس ما يمنعك اذن من الاستفادة منه يوميا اذا كنت تحتملين الماء البارد . وقد ثبت علميا أن الماء البارد يقوى البشرة ويمنع تهدلها وينشط الدم .

واذا ظهر لك أن الماء البارد شديد الوطأة عليك استبدليه بالماء الدافىء واجعليه يسيل على كتفيك وصدرك بغزارة بواسطة غمس اسفنجة فى الماء وعصرها على الجسم .

ولا مندوحة للثديين من غسلهما بالماء البارد فانه يقويهما ويشد أنسجتهما . استخدمى لهذا الغرض اسفنجة أو فوطة غمست غمسا كاملا فى الماء وضعيها لبضع دقائق على الثديين . لا تمزجى الماء بالكحول عند قيامك بهذه العملية واعلمى ان الماء وحده هو أحسن وسيلة للعناية وتجميل الثديين . خذى بعد ذلك فوطة جافة وادعكى بها ثدييك .

أما الوجه فهو يحتاج الى كبير عناية . فاذا كانت بشرتك جافة احذرى المغالاة فى استعمال الصابون . ولكن ليس هذا معناه أن بشرتك فى غير حاجة لماء . ضعى على وجهك صباح كل يوم قطعة من القماش مغموسة بالماء وكررى هذه العملية عدة مرات . وهناك طريقة أحسن : خذى ماء براحة يديك واشطفى به وجهك فتضربى بذلك عصفورين بحجر واحد اذ أن الماء يفيد البشرة واصطدامه الخفيف بالوجه ينشط الدورة الدموية فيه . اكثرى من وضع الماء على جفنيك بنفس الطريقة فان هذا الرش على الجفون المغمضة يفيد العينين فائدة كبرى .

لا تغالى فى استعمال الماء الساخن فانه يجعل البشرة رخوة . ولكن اذا كان لون بشرتك باهتا فعليك برش وجهك مرة بالماء الساخن وأخرى بالماء البارد على التوالى لان هذه العملية تنشط حركة الدم فى الاوعية الشعرية الموجودة تحت البشرة فتعيد اليها لونها الذى فقدته .

ويعتبر ماء المطر أحسن علاج للبشرة لخلوه من المواد الجيرية اطلاقا . ففى الايام المطيرة غطى رأسك جيدا ولفى عنقك وصدرك واخرجى فى الهواء الطلق تحت المطر . دعى الماء يسيل على وجهك . عودى الى منزلك ونشفى وجهك جيدا ثم أنظرى فى المرآة ترى عجبا ...

وليست بشرتنا هى الشىء الوحيد فى جسمنا الذى يكون فى حاجة الى ماء فان جهازنا الهضمى هو الاخر فى حاجة اليه . اذا أردت اذن أن تصونى صحتك عليك بشرب الماء . يجب عليك أن تشربى على الاقل نصف لتر ماء فى اليوم هذا عدا الماء الذى يحتويه طعامك العادى .

والافضل ألا تشربى الماء أثناء تناولك الطعام لانه يساعد على السمنة وانتفاخ البطن . اشربى بين الاكلات وخاصة فى الصباح قبل الافطار وفى المساء قبل الذهاب الى الفراش . لا تشربى أكثر من كوب واحد فى المرة والا استهدفت معدتك للتمدد . اشربى ببطء جرعة جرعة اعلمى أن هذه الطريقة تروى غليلك وتطفىء عطشك . والماء الذى يشرب بين الاكلات ينظف أنسجة الامعاء ويخلصها من القاذورات العالقة بها وهو الى جانب ذلك يشفى الامساك عدو الجمال العتيد .

وبما اننا ذكرنا الامساك وجب علينا أن نلفت نظر القارئة الى مسألة غاية فى الاهمية الا وهى ضرورة قيام الامعاء بوظيفتها كل يوم والا فان القاذورات التى تبقى فى المصارين ينفذ بعضها الى الدم ويؤثر فى لون البشرة تأثيرا كبيرا . واذا شكوت امساكا فى يوم من الايام عليك بعمل حقنة شرجية . ولكن حذار من التعود على هذا العلاج لان الحقنة الشرجية اذا تكررت يوميا أزالت المادة المخاطية الموجودة فى المصارين .

فستان لبعد الظهر لا يحتاج الى قبعة
ما دامت التسريحة مناسبة
ومتفقة مع سمة الوجه





فستان تواليت لامسيات الصيف مع قفاز
وقبعة مناسبين وحذاء على آخر طراز

يوم من حياة مانكان

كم من واحدة تحسد فتيات المانكان على عملهن ! لقد سمعت أكثر من سيدة فى حفلة عرض الازياء التى أقيمت أخيرا تقول وهى ترمق المانكان بنظرة اعجاب : ان حظها كبير فهى ترتدى أغلى الثياب بدون أن تدفع ثمنها وتعيش عيشة لا تعب فيها ولا اجهاد .

وقد دفعنا هذا الاعتقاد الخاطئ الى أن نبين لسيداتنا على هاتين الصفحتين بعض ما تقاسيه فتاة المانيكان يوميا كى تحتفظ برشاقتها وبالتالى بوظيفتها .


١

تستيقظ الآنسة جانين مارسى فى الساعة الثامنة والربع من صباح كل يوم وهى تعمل فى أحد محال التفصيل الراقى وتقطن غرفة متواضعة فى فندق كائن فى أحد الاحياء المتوسطة .


٢

لقد انتخبت هذه الغادة من بين عشرة آلاف فتاة لعرض الازياء الفرنسية فى الولايات المتحدة .

تبدأ جانين يومها بعمل بعض التمرينات الرياضية التى تنشط الجسم وتوقظ الخلايا وتستغرق رياضتها الصباحية خمس عشرة دقيقة .


٣

ولما كانت المواصلات غير ميسورة فقد آثرت فتاتنا أن تذهب الى عملها على دراجتها . وهى تعمل ثلاث مرات فى الاسبوع من العاشرة صباحا الى الثانية عشرة بعد الظهر وخمس مرات بعد الظهر من الثالثة الى السادسة والنصف .

ويبلغ طول جانين ١٦٥ سم وتزن ٦٤ كيلو ومحيط خصرها ٥٣ سم ومحيط صدرها ٨١ سم


٤

وهاهى ذى السيدة جرمين لوكونت مبتكرة الازياء الباريسية الذائعة الصيت تقوم بوضع قطعة من قماش الساتان على جانين توطئة لتفصيلها فستانا للمساء سوف ترتديه فتاتنا خلال زيارتها للولايات المتحدة .

لقد عملت جانين عند بيير بالمان منذ ثلاث سنوات وهاهو ذا مع فتاته الشهيرة . وقد يهمك ياسيدتى أن تعرفى مرتب هذه المانكان الشهرى انه ثلاثون ألف فرنك أى ما يوازى سبعة وثلاثين جنيها مصريا تقريبا وهو مرتب ضئيل اذا قيس بارتفاع تكاليف المعيشة فى فرنسا .

وعند عودتها الى منزلها تقوم جانين بشراء ما يلزمها من الاكل . ومع أنها تتلقى كثيرا من الدعوات على الغداء والعشاء فاننا نسمعها دائما تشتكى من ارتفاع الاسعار ومن عدم استطاعتها أن تكفى نفسها الا بشق الانفس


٦


٥

وقد تحسبين ياسيدتى أن ملابس الفتاة على حساب المحل الذى تشتغل فيه . كلا انها تشترى فساتينها بنفسها أما المحل الذى تعمل فيه فهو يعطيها أربعة فساتين فى السنة مجانا واثنين آخرين بتكاليفهما .

ان جانين تطهى أكلها بنفسها وهاهى ذى فى المطبخ تقوم باعداد صلصة لتضعها على البيض الذى يكون غذاءها الرئيسى . وهى تقول انها لا تقرب المشروبات الروحية وتفضل عليها عصير الفواكه لانه يغذى وينقى الدم .

انها تتبع نظاما غذائيا خاصا لتحفظ بوزنها فتحرم نفسها الذ الاطعمة الدسمة . وكم من مرة سال لعابها أمام طبق من الدجاج المحمر بالفرن !! انها تضحى بكل شىء فى سبيل عدم تخطيها مقاييس الجمال الصارمة . ان رأس مالها فى هذه الحياة جمال قوامها ورشاقة قدها فاذا خسرته خسرت كل شىء . نعم أقول خسرت كل شىء لان جانين هذه تعقد آمالا كبارا على جمالها . انها ترجو أن تصبح فى يوم من الايام كوكبا سينمائيا يتهافت عليها المخرجون وشركات الافلام .


٧

انها على استعداد للتضحية بكل شىء الآن لتصل الى هدفها الذى رسمه لها حظها .


٨

لقد قالت لاحد محدثيها هل تعلم أنى أضطر أحيانا الى الذهاب الى فراشى منذ الساعة التاسعة مساء كى أريح عضلات وجهى وعينى فأحرم من قضاء سهرة ممتعة ؟

وهكذا ترين ياسيدتى ان حياة المانكان ليست حياة سهلة هينة . انها ترتدى الفساتين الجميلة ولكن لتعرضها على أنظار المشتريات

واذا ما عادت الى بيتها خلعت تلك الملابس التى تمثل بها دورها خير تمثيل وتعود فتاة عادية ترتدى أبسط الملابس وأرخصها .

وقد قالت لنا جانين انها سعيدة على الرغم من كل ذلك وأنها لا تشعر بأنها محرومة من شىء



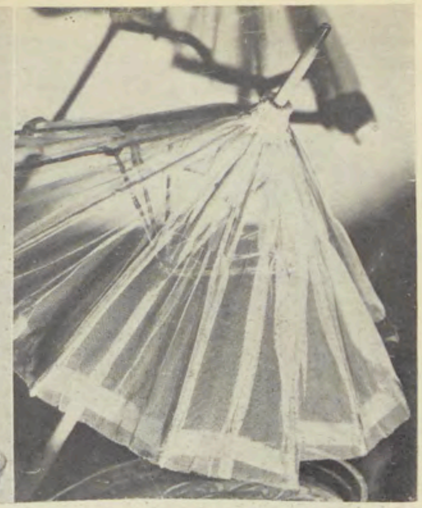
أقبل الصيف بقيظه وبدأ الناس يتحررون من تزمت الشتاء وليس فى الدنيا انسان قبل السيدات يسره مجىء الصيف ، ففيه نجد الموضات الحديثة لا فى الثياب والقبعات بل نجد الموضات واضحة جلية فى أثواب البحر والمايوهات. وفوق هذا الكلام صورة جامعة لبعض السيدات على الساحل يعرضن أحدث مايوه وبجانبه أفضل الملابس المناسبة للبلاج ، ولسنا نبالغ حين نزعم أن هذه الملابس محتشمة ولا بأس عليها فى أجسام بنات النيل المحافظات على التقاليد



ليس من الضرورى أن يؤخذ الساحل أو البحر أو الريف لهوا خالصا ، فأن الغرض من اجازتك على الشاطىء أو فى الجبل والريف أن تأخذى بأكبر قسط من الشمس والهواء لا أن تقضى معظم النهـار نائمة لانك تقضين الليل فى سهر يهد الحيل والاعصاب ، وان قضـاء فترة الاجازة بدون عمل تكون اجازة مملة ثقيلة فاجتهدى أن تكسبى بجانب الصحة والعافية اعداد «بولوفارات»زوجك وأولادك فى الشتاء المقبل ، فتدخل عليهم البهجة حين يحل البرد وتكسبين بذلك رضاهم







مستلزمات الأناقة



الاناقة كل لا يتجزأ ، وليست أنيقة تلك التى لا تعنى بكل مستلزمات الاناقة ، وعلى هذه الصفحة نقدم لك أحذية بديعة وقفازا جميلا وحقيبتين وطرحة من الفوال البديع .

ولا تنسى أن هـذه الشماسى من



مستلزمات أناقتك فى الصيف سواء كنت على البحر أو فى المدينة ولكن يجب أن تتخيرى لكل مكان ما يناسبه من شمسيات





فى مصر نادٍ للرحلات

ما من شك فى أن مصر بلد غنى بمناظره الطبيعية وبسمائه الصافية وبجوه الساحر وقد كان المصريون وضيوف مصر الى وقت قريب يجهلون أن فى هذه البلاد أماكن على جانب عظيم من الجمال وتصلح فى الوقت نفسه لان يرتادها هواة الرحلات . وقد رأى بعض الذين ذهبوا الى هذه الاماكن الجميلة ألا يحرم منها هواة الرحلات عامة من مصريين واجانب ففكروا فى انشاء ناد للرحلات على غرار امثاله من الاندية فى اوروبا وامريكا الغرض منه تنشيط الرحلات والسياحات وذلك بتحسين كل وسائل الانتقال وانشاء استراحات فى الامكنة النائية لتوفر للاعضاء فرصة قضاء يوم أو يومين فيها بعيدين عن جلبة المدن وضوضائها .

وكان على رأس المفكرين فى هذا العمل الجليل الشأن حضرة صاحب المجد النبيل عباس حليم رئيس نادى السيارات الملكى . ولا غرو فنبالته معنى منذ أمد بعيد بكل ما يدعو الى تنشيط الروح الرياضية فى مصر وهو يضحى فى سبيل الوصول الى هدفه هذا بوقته وبجهوده التى يعرفها كل انسان وقد انتخبته الجمعية العمومية لنادى الرحلات فى أول اجتماع لها رئيسا وانتخبت حضرة صاحب المجد النبيل سليمان داود وكيلا .

وقد اتيح لى شرف التحدث الى احمد بك راسم سكرتير النادى الفخرى ومراقب عام مصلحة السياحة والدعاية فقال لى عزته ان نادى الرحلات ليس له اى هدف مادى وغرضه الاساسى نشر رياضة الرحلات بين المصريين جميعا وهى رياضة معروفة يقبل عليها الخاصة والعامة كلما سنحت لهم الفرصة

ورأى النادى أن ينشر مجلة تحوى التفاصيل التى تهم هواة الرحلات ويوزعها على أعضائه بين حين وآخر .

والى جانب ذلك فقد اهتم النادى بطبع الخرائط التى تبين مختلف الامكنة والطرق المؤدية اليها مع وصفها وصفا دقيقا . وعنى أيضا بانشاء محطات للاسعاف ونشرها على الطرق النائية وقال لى احمد راسم بك ان للنادى عدة استراحات صغيرة من خشب (شاليه) لايواء الاعضاء واسرهم . ففى جهة العجمى وفى فايد ورأس محمد وعتقه يجد المسافر مكانا رحبا حاويا لكل أسباب الراحة . والنادى فى صدد بناء (شاليهات) أخرى فى « السخنة » و « أبو درجة » خلاف المخيمات المنصوبة فعلا فى منطقة الاهرام .

ولا يقتصر نشاط هذا النادى على مصر فقط بل يتعداها الى الخارج . فهو أحد فروع اتحاد الرحلات العالمى . فمن حق اعضائه اذن أن يتمتعوا بكل الامتيازات الممنوحة له فى انحاء العالم .

ويرجو أحمد راسم بك أن يساهم هذا المشروع الجديد فى تنشيط رياضة الرحلات التى كانت الى أمد قريب راكدة بسبب عدم وجود الوسائل التى تحبب الى النفس تلك الرياضة الجميلة ألا وهى الرحلات لقد كانت مصر ـ وقد خطت خطوات مباركة فى مضمار المدنية الحديثة ـ فى حاجة الى مثل هذا النادى . ان الرحلات كانت مقصورة قبل انشائه على طلبة الجامعة وتلامذة المدارس الثانوية وعلى أعضاء بعض النوادى ، أما اليوم فقد عمت الجميع .



شورت مناسب للحمام يخفيه ثوب صيفى يصلح للبلاج حيث ينفرج فيدخل الهواء ويمكن خلعه للاستفادة من الشمس على الساحل





فستان للبلاج آية فى الاناقة والبساطة مع قبعة مناسبة للوقاية من الشمس وحذاء أبيض خفيف يساعد على السير فى الرمال

شئون المنزل

١ ــ **اللحم الضأن** : خيره ما كان صغير العظام مكتنز الدهن لحمه أحمرقاتم ودهنه ناصع البياض كالشمع صلب نوعا واذا هصرت قطعة منه باليد وظل منكمشا فذلك دليل على أن اللحم من حيوان كبير السن (عجوز)

٢ ــ **الزبدة** : خيرها ما كانت رائحتها طيبة وكانت متماسكة ليس بها أثر من اللبن . وهناك زبدة يترك بها قليل من اللبن والماء لزيادة وزنها وهذه اذا عمل منها مسلى فهو لا يعمر طويلا

٣ ــ **البيض** : لمعرفة الطازج من الفاسد ينظر الى البيضة فى ضوء فاذا كانت صافية فهى طازجة أما اذا كان بها نقطةسوداء ملتصقة بالغلاف فهى فاسدة .

٢ ــ اللبن

« ان لكم فى الانعام لعبرة نسقيكم مما فى بطونها من بين فرث ودم لبنا خالصا سائغا للشاربين »

صدق الله العظيم

هكذا أشاد الله بذكر اللبن فى كتابه الكريم وان اللبن لجدير بذلك فهو غذاء صحي كامل لذيذ يضارع أهم الاغذية الاساسية فى فائدته للجسم وانى لمورد لك ياسيدتى ما يهمك معرفته عنه فيما يلى :

اللبن سائل أبيض تشوبه زرقة بسيطة فى لبن الجاموس وصفرة خفيفة فى لبن البقر وهو كثيف القوام دهنيه وطعمه حلو نوعا ما وهو سريع الالتقاط للروائح كريهة كانتأم زكية وكذلك قد تتسرب اليه من الحيوان بعض المواد الغذائية المكونة لعلف الماشية .

وهو سريع الفساد خاصة فى الحر . ويتغير طعمه بعد مضى وقت على حلبه وذلك نتيجة لتخمر سكر اللبن ببكتريا الهواء . ويتركب اللبن منعدة مواد غذائية ذائبة وعالقة كما يأتى :

دهن + بروتين (يشمل كيزين وزلال) + سكر اللبن (لكتوز) + أملاح معدنية + ماء وفيتامينات وترتفع نسبة الدهن فى اللبن الجاموسى وتقل فى البقرى ومما سبق يتضح أنه غذاء كامل لاحتوائه على جميع ما يحتاجه الجسم من العناصر الغذائية اللازمة لانتاج الطاقة للجسم ولتعويض وزيادة خلاياه . ولهذا فهو غذاء مفيد فى انماء الرضيع ولتغذية السليم والمريض .

ومن اللبن تصنع القشدة والزبدة والمسلى والجبن والالبان المخمرة والمجففة مما يسد معظم الفراغ المطلوب فى الاستهلاك الغذائى .

وقد نشطت معظم الدول لاجراء الابحاث العلمية على اللبن وتمكنت من انتاج كثير من الحاجيات منمركباته كالازرار والبراويز وكور البليارد والمنسوجات من الكيزين الموجود به .

وفيما يلى طريقة فى غاية البساطة لمعرفة اللبن المغشوش بالماء من اللبن الصافى : ضعى ابرة خياطة فى اللبن ثم أخرجيها فاذا وجدت أنها غير لامعة كما كانت وانها فى غير لونها الطبيعى وأن ما علق بها ينزلق ببطء فهذا دليل على نقاوة اللبن أما اذا كانت لامعة كماكانت وما علق بها سرعان ما يسقط فى الحال فاللبن مخلوط بالماء مما يقلل من قيمته الغذائية

٣ ــ عمل اللبن الزبادى بالمنزل

اللبن الزبادى هو أحد أنواع اللبن المخمر بنوع خاص من البكتريا النافعة وبطريقة خاصة : يصفى اللبن ــ يعقم بالغليان ثم يترك ليبرد لمدة ربع ساعة بعد ذلك حتى اذا وصلت حرارته الى ١٠٤ فهرنهيت يوضع فى سلاطين الفخار المعروفة أو يوضع بفناجين الشاى ثم توضعهذه الاوانى فى ماء درجة حرارته حوالى ١٠٤ لتمنع تجمد الدهن على سطح الاوانى حتى يتم تحضير الخميرة المتكونة من جزء من لبن زبادى قديم ويضرب جميعا بالملعقة ويوضع ملء ملعقة صغيرة لكل سلطانية وتقلب جيدا ــ ويجب المحافظة على درجة حرارة الماء الموجود حول الاوعية حتى يتم تجمد اللبن بعد حوالى ٦ ــ ٨ ساعات وميزة هذه الطريقة عدم تكون طبقة دهنية على سطح الوعاء بل يكون متجانسا فى كل الاناء

وهناك طريقة أخرى هى أن يغلى اللبن ويوزع على السلاطين حتى اذا اختبرنا أحد الاوعية وجدنا درجة حرارته حوالى ١٠٤ درجة فهرنهيت ووضعنا الخميرة بنسبة ملعقة صغيرة لكل سلطانية ثم نضع الاوعية فى صندوق محكم وفى وسطه توضع بضع جمرات ملتهبة من الفحم أو توضع داخل الفرن المصنوع من الصاج ويشعل تحتها مصباح سبرتو .

محمد خيرت عدوى
دبلوم زراعى



شئون المطبخ ..



مربى الفـــراولة

المقادير

٤ أرطال فراولة معده

٣ أرطال سكر سنترفيش

١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة

١ اغسلى الفراولة جيدا بالماء ثم تقطف الاعناق الخضراء وتصفى جيدا من الماء قبل وزنها

٢ يوضع السكر مع الفراولة فى حلة نظيفة ويترك لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات ولاحظى أن يكون وضع السكر مع الفراولة فى طبقات متبادلة



٣ ترفع الفراولة على نار هادئة حتى يذوب السـكر مع التقليب الخفيف من حين لآخر حتى يغلى ويترك ليغلى لمـدة ربع ساعة

٤ تنزع الفراولة من المحلول السـكرى ويترك ليغـلى بمفرده بدون الفراوله حتى يغلظ قوامه

٥ تضاف اليه الفراولة وتترك لتغلى مع نزع الريم كلما ظهر ثم يضاف عصير الليمون وتترك المربى تغلى حتى تأخذ قوامها المعتاد

٦ تعبأ وهى ساخنة فى برطمانات ويحكم غطاؤهاوتحفظ فى مكان متجدد الهواء

قهوة مثلجة باللبن

المقادير :

٤ فنجان قهوة كبير	نصف فنجان لبن كبير
سكر يكفى للتحلية	٤ ملاعق كبيرة كريم شانتيه

الطريقة :

أضيفى السكر الى القهوة وهى ساخنة حتى يذوب سريعا ثم تصفى القهوة من شاشة للتخلص من رواسب البن الزائدة واتركيها فى الثلاجة لتبرد جيدا لحين الرغبة فى استعمالها :

٢ ـ يغلى اللبن ويترك ليبرد ثم يصفى من قشدته واتركيه ليبرد فى الثلاجة أيضا لحين استعماله

٣ ـ أضيفى اللبن المثلج الى القهوة المثلجـــة مع التقليب المستمر ويضبط سكر التحلية ٠

٤ ـ عند الرغبة فى تقديمها تقدم فى كوبات زجـاجية مستطيلة وزخرفى سطح كل كوبة بمقدار ملعقة متوسطة من الكريم شانتيه بعد خفقها وتحليتها بالسكر وتقدم فى الحال وهى مثلجة ٠

ملحوظة :

فى تجميل سطح كوبات القهوة المثلجة يمكنك استبدال الكريم شانتيه بجيلاتى الفانليـا اذا كانت ميسـورة لديك ولاحظى وضع الجيلاتى فوق القهوة قبل تقديمها مباشرة فذلك قد يزيد فى لذة طعمها وجعلها مشروبا فاخرا

قالب الكعك الاسفنجى بالالماسية

المقادير :

فطـيرة اسفنجية مقطعـة الى شرائح أو ربع كيلو بسكوت سافوى	١ رطل لبن
	سكر يكفى للتحلية
	٢ ملعقة مسطحة كاكاو
١ ملعقـة كبـيرة مسحـوق الجلاتين	٤ ملاعق كبيرة ماء بارد
	١ ـ ملعقة صغيرة فانليا

الطريقـة :

١ ـ يبطن قالب مستطيل أو مستدير أو سلطانية بورق شفاف المعروف بورق الزبدة ثم ترص شرائح الفطـير أو البسكويت رصا متلاصقا جـدا بحيث تغطى قاع وجوانب القالب وتكون بمثابة بطانة له

٢ ـ يذاب مسحوق الجلاتين فى ربع فنجان كبـير لبن دافىء وتقلب جيدا لمدة ٥ دقائق حتى تذوب تماما

٣ ـ يوضع الكاكاو ٠ ومقدار السكر الكافى للتحلية فى كزرولة ثم يضاف الماء تدريجيـا مع التقليب حتى يمتزج الجميع جيدا ، ثم ارفعى الكزرولة فوق نار هادئة جـدا مع التقليب المستمر الى أن تغلى وتترك تغلى لمدة ٣ دقائق

٤ ـ يغلى باقى مقدار اللبن ويضاف تدريجيا على مزيج

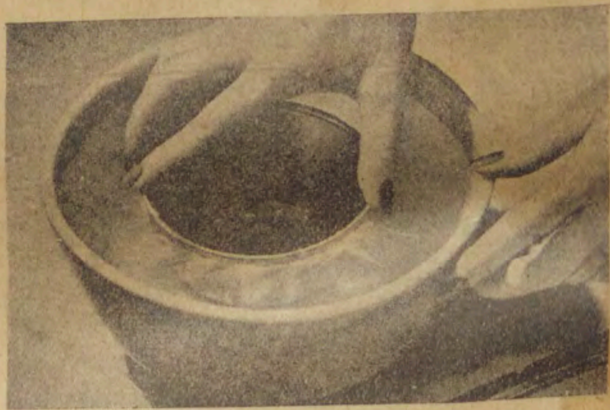
الشكولاته السابق . ثم أضيفى الجيلاتين المذاب فى اللبن ويقلب الجميع جيدا ثم اتركى المزيج يبرد وأضيفى الفانليا

٥ – عندما يبدأ الخليط فى التجمد يصب جزء منه فى باطن القالب فوق شرائح الفطير لتكون طبقة رفيعة من الالماسية وتترك لتتجمد قليلا ثم يرص فوقها طبقة رفيعة من شرائح الفطير ثم يصب باقى المزيج ويغطى بطبقة من الفطير

٦ – غطى القالب جيدا واتركيه فى ثلاجة ليبرد ويتجمد طول مدة الليل

٧ – يقلب القالب بخفة جدا فوق طبق بللور مسطح ويزال الورق من عليه

٨ – اضربى مقدارا من الكريم شانتييه بعد تحليتها بالسكر واضيفى اليها مقدارا من الفانليا وتفرد فوق سطح الالماسية ويرش فوقها قليل من مبشور الشكولاته المعروف « بالفارماسيل » ثم تقدم .



طريقة قلب الالماسية

احضرى وعاء كبير به ماء دافىء فقط وليس ساخنا ثم اغمرى فيه قالب الالماسية حتى حافته لمدة ثوان قليلة جدا كما هو موضح بالرسم ويجفف ويوضع فوقه الطبق البللورى المسطح ويقلب ثم هزى القالب هزة واحدة فوق الطبق فاذا ما تأكدت من نزول الالماسية ارفعى القالب. واحذرى استعمال السكين فى هذه المرحلة لانها تفسد شكل القالب وتكسر الالماسية .

مخلل بالمستردة

عبارة عن مجموعة من اصناف مختلفة من الخضر المخللة كالخيار واللفت والجزر والقنبيط والبصل ... الخ) مخلوطة مع المستردة بعد تقطيعها الى قطع مناسبة .

مقادير المستردة

٤ أوقيات مستردة
٥ جرامات كركم
٣ أوقيات دقيق أو نشاء
٢ جرام بذر كرفس
٤ كوبات خل أبيض صنف جيد
٣ كوبات ماء
٥٠ سم٣ حامض خليك

الطريقة

١) يمزج الدقيق بالماء جيدا أو يضاف الخل ويقلب ثم تضاف باقى المواد المذكورة ويوضع الاناء على نار هادئة مع التقليب حتى يصير كثيفا ثم يضاف حامض الخليك

٢) يرفع مباشرة من على النار ويترك حتى يبرد

٣) ترص المخللات المختلفة فى البرطمانات الخاصة حتى قبل النهاية بقليل ثم تكمل بالمستردة ، أو تخلط المخللات بالمستردة وتملأ بها البرطمانات وتقفل .

طعامك فى يونيه

الثلاثاء أول يونيه
فاصوليا مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خضر ، فاكهة

الاربعاء ٢ يونيو
محشو ورق عنب ، سلطة زبادى ، دمعة ، فاكهة

الخميس ٣ يونيو
دقية باميا ، أرز مفلفل ، سلطة خيار ، بلح الشام

الجمعة ٤ يونيو
لحمة محمرة ، دمعة ملوخية أرز مفلفل ، سلطة خضر ، فاكهة

السبت ٥ يونيو
باذنجان بالصلصة البيضاء ، مكرونة بالعصاج ، سلطة خس ، فاكهة

الاحد ٦ يونيو
بفتيك ، دقية قرع ، أرز بشعرية ، سلطة طماطم ، ألماسية ليمون

الاثنين ٧ يونيو
بصارة ، مخلل ، فاكهة

الثلاثاء ٨ يونيو
كبده وكلاوى مشوية ، خضر سوتيه ، أرز مفلفل سلطة خيار ، فاكهة

الاربعاء ٩ يونيو
قرع وطماطم محشوة ، سلطة زبادى ، فاكهة

الخميس ١٠ يونيو
فاصوليا جافة مكمورة ، أرز بشعرية ، سلطة خضر ، بودنج البابا

الجمعة ١١ يونيو
دجاج محمر ، كشك ، دمعة ، سلطة خضر ، فاكهة

السبت ١٢ يونيو
مسقعة باذنجان ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، فاكهة

الاحد ١٣ يونيو
كبيبة شامى ، باميا مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خضر كستوردة بالكرملة

الاثنين ١٤ يونيو
قرع مكمور ، أرز مفلفل سلطة خيار ، فاكهة

الثلاثاء ١٥ يونيو
رستو بالبيض ، لوبيا خضراء مكمورة ، أرز بشعرية ، سلطة خس ، فاكهة



تريكو لفصل الصيف

انك كثيرا ياسيدتي ما تفكرين في عمل بلوزة بسيطة ترتدينها في فصل الصيف ولكنك تقفين أحيانا حائرة لانك لاتجدين الموديل المطلوب لذلك اخترنا لك اثنين سوف تعجبين بهما كل الاعجاب .

١ - بلوفر مصنوع من القطن الابيض الباسك محلى بلونين أحمر وأزرق وكذلك الجيب أما الطريقة فهي بسيطة يمكنك مثلا أن تبتدئي على ١٣٠ غرزة للامام و١٢٠ للخلف ثم تنقصي تدريجيا من الجهتين حتى يتبقى لديك العدد المناسب لخصرك أي حوالي ١١٠ للامام و١٠٠ للظهر تمشيا مع المودة الحالية لا تنسى أن تشتغلي ٨ سم بليسيه بابر رفيعة لخنصرة الوسط وعندما تصلين الى حردة الابط زيدي غرزة كل ٤ أسطر وفي النهاية - اختمي الكتف مرة واحدة أما الديكولتيه فاحرديه قبل حردة الكتف بـ٤ سم ولا يفوتك أن تفتحي فتحة في الظهر وتبتدئيها بعد الابط بـ١٠ سم ويمكنك وضع سوستة في هذه الفتحة وبعد الانتهاء من حبك البلوفر خذي غرزا من الاكمام على ابرة واشتغلي غرزة الاستك حوالي ٣سم وكذلك للديكولتيه أما الجيب فابدئيه على غرزتين زيدي غرزة من كل جهة في السطر العدل حتى يصير العدد حوالي ٣٠ غرزة بعدها اشتغلي بالثلاثة ألوان كما هو موضح في الرسم

قبل أن تختمي الجيب اشتغلي ٦ أسطر عدل أو غرزة الارز حتى لا يتثنى طرفه وعندما تنتهين من عمل البلوفر اكوي بخفة جزءا جزءا منه ثم خيطيه بعضه ببعض والافضل أن يكون على الماكينة .

هذا البلوفر يزداد جمالا اذا ما ارتديتيه على جونلة تيل بيضاء بليسيه سولى

٢ - وهذا البلوفر مصنوع من القطن أيضا وطريقة عمله بسيطة أيضا أما الغرز المستعملة فهي غرزة الاستك : ٢ عدل و٢ مقلوب وجرسيه: سطر عدل وسطر مقلوب محلى بثقوب تنثرينها كما هو موضح في الرسم وهذه الثقوب تشتغلينها كالاتي : غرزتان معا عدل ولفه والسطر التالي كله مقلوب الديكولتيه يبتدىء مع الابط الاكمام جابونيز وبعد الانتهاء من حبك البلوفر خذي غرزة من الكم واشتغلي غرزة الاستك حوالي ٣ سم وكذلك الديكولتيه أما أركانه فتشتغلينها كالاتي: على وجه الشغل تأخذي ثلاث غرز عدل معا من كل ركن

أما اذا رغبت في استبدال هذه الغرزة وهي في منتهى البساطة وسوف تعجبين بها أكثر من الغرزة الاولى :





اشتغلى ١٨ سطرا ، سطر عدل وسطر مقلوب ، ثم ٦ أسطر غرزة الارز يليها سطر أجور أى ٢ معا عدل ولفه ٢ معا عدل ولفه الى اخر السطر والسطر التالى كلهمقلوب ثم ٨ أسطر سطر عدل وسطر مقلوب ٦ أسطر غرزة الارز وسطر أجور وكذلك الى الاخر

٣ ـ وهذا الفستانالجميل يمكنك عمله كالاتى: الجونيلة بالغرزة العدلة ومكشكشة من عند الوسط أكمام جابونيز وديكولتيه مستدير أما الغرزة المستعملة فهى كالاتى : ٦ أسطر بابر رقم ٤و٦ أسطر بابر رقم ٢

الكورساج محلى بعراوى وزراير وتشتغلينه كالاتى : ابتدئى على ٧٠ غرزة واشتغلى ٦ أسطر بابرة رقم ٢ ولا تنسى أن تشتغلى ٦ غرز غرزة الارز للمرد وكل ٥ سم تعملين عروه كالاتى : فى أولسطر اشتغلى غرزتين ثم تسلتين ٣ غرز وفى انسطر التالى زيدى على الابرة ٣ غرزفوق الغرز المسلوتة وقبل الكتف بـ ٦سم ابتدئى فى عمل الديكولتيه فتشتغلين ٢٦ غرزة غرزة الارز ٢ سم ثم تسلتين ٢٠غرزة مرة واحدة وتستمرين فى الشغل على أن تشتغلى ٦ غرز فى أول انسطر غرزة الارز وكذلك الجهة الاخرى ولا تنسى انها خالية من العراوى أما الحزام فأما ان تشتريه جاهزا لون الفستان واما تشتغلينهويكون كالاتى: تبتدئين على ١٢ غرزة وتشتغلى غرزة عدل وغرزة مقلوب الى أن تصلى الى الطول المناسب

جَدّدى بنفسك

١ ـ شورت من التيل الحرير محلى بنرفير وكذلك الحزام .

٢ ـ سوتيان من الكريب دى شين أو الكريب ستان مكشكش عند الوسط وله حمالات منه فيه

٣ ـ قميص نوم من كريب منقوش بنى وأبيض الذيل به كرنيش طرفه بالفستون ـ الدكلتية والاكمام بالفستون البنى عدد الامتار ٣ أمتار ، ٦٠ سم عرض متر

٤ ـ كمبنزون ممكن عمله مع بعضه مع القميص قد عمل أربع قصات ومشغول بالفستون البنى وكذا على طرف القصة المكونة شكل السوتيان ـ يلزم له متر و٥٠ سم عرض ٩٠ سم

٥ ـ جونله صغيرة بسيطة جدا مقصوصة كلوشى بالورب تلبس تحت روب من كريب أو من قطن ـ وهى من كريب دى شين أبيض مشغولة بكرنيش مركب بخروم من قطيفة سوداء • ويلزم لهذا الموديل ١ متر و٥٠ سم من قماش عرض ١ متر







ملابسك الداخلية

٦ – كمبنزون من الكريب دى شين أبيض مقصوص بالورب النصف الاعلى مشغول بالبرودرى بغرز أزرق غامق نفس الغرز مشغولة على الذيل عدد الامتار ١ متر ، ٩٠ سم من قماش عرض ٩٠ سم

٧ – جونلة من اللينو مكونة من أربع قطع بها سفرة صغيره ومحلاة بدورين من الفستون على الذيل وعدد الامتار ١ متر و٦٠ سم من قماش عرض ٩٠ سم

٨ – جونلة من التوال دى سوى بها كرنيش عريض جدا الذيل فستونات – عدد ١ متر و٥٠ سم ٠ عرض متر

٩ – سوتيان من الكريب دى شين مقصوص على هيئة كروازيه ومحلى بالبروديرى الانجليزى

١٠ – حزام بطن من التيل الحرير محلى بالبروديرى وله فتحة فى الوسط

١١ – سروال من الكريب ستان له قصة من الوسط محلى بنرفير وبفستون

البقية ص ٤٢





البعث ...

... ومال فى مقعده الى الوراء .. وهو ينفث دخان سيجارته فى عصبية وضيق .. وارتفعت سحائب الدخان فى الهواء .. يعانق بعضها بعضا فى بطء ... ونشوة .. فكن كحوريات من الجنة فى غلائل من نور .. تترنح على أبدانهن البللورية . . وقد انطلقن من أسر الارض لينعمن بالحرية فى مجالى السماء !.

وبرز له من بينهن وجه ملائكى مضىء ينظر اليه فى حنان واستعطاف .. وقد مدت صاحبة هذا الوجه الصغير .. يديها فى حركة توسل يائسة تناديه .. وشعر بصوتها آتيا من بعيد يمس شغاف قلبه يقول : أبى ! .. أبى !..

وغطى وجهه بيديه . . والنداء لا زال يدوى فى أذنيه .. وشعر بقلبه يتمزق .. ثم أسعفته العبرات .. وأحس بها تسيل من بين أصابعه .. فترك لها العنان .. فما عاد يجدى الآن غير البكاء .. ولا يدرى كم مضى عليه من الوقت حتى هدأت نفسه .. بعد أن اطفأت عبراته هذه النار التى كانت تتلظى بين جوانحه .. ولو الى حين ...

ورفع وجهه ونظر الى اللفافة الفاخرة بين أصابعه فى ذهول .. واستغراق .. ثم أخذ يمتص دخانها فى لذة .. وشراهة .. ويتذكر

لقد كان ضابطا صغيرا فى قرية (....) حين وقعت « صفية » القروية الحسناء بين براثنه .. وكان هذا منذ ثمانى سنوات .. ولكلاهما العذر .. ان كان يلتمس لوساوس الشيطان الاعذار .. فقد كان شابا فتيا .. مملوءا حيوية ونشاطا . . وقد أورثه منصبه الجديد .. نوعا من الغرور والقسوة .. أما هى فقد كانت زهرة يانعة تفتحت ـ أو توشك أن تتفتح ـ لتستقبل . . الشمس .. والهواء .. والحب ! ! . . فيها كل ضياء الانوثة . . ورقة الشباب ... وحيوية الصبا الساخنة .. وساعدهما جو القرية العبق الحالم .. فلمس قلبيهما بأنامله السحرية .. وأسلمهما الى غفوة لذيذة مستطابة .. خرجا منها .. وقد فقدت هى ذخيرة الشرف .. أما هو فلم يفقد شيئا . اللهم الا ضميره !!

وجاءت اليه يوما ودليل نزوتهما كامن فى أحشائها .. فارتبك .. وشعر بهول الجرم . . ولكنه استغل سلطة وظيفته .. فطردها .. وتركها لتتحمل العار وحدها ..

وصحت القرية ذات يوم .. لتفتقد « صفية » فلم تجدها .. أما هو .. فقد غابت عن أفق حياته البهجة بفقدها .. فتزوج احدى قريباته عسى أن ينسى بين أحضانها هذه الذكرى الممضة .. وكان على وشك أن يقنع نفسه بأنه نسيها .. حين وصله منها خطاب تنبئه فيه بأنها وضعت طفلة .. وأسمتها «عفاف» لتذكر دائما ذلك الكنز الثمين الذى فقدته فى ساعة طيش مع شخص جاحد .. فاقد الضمير .. وتحت وطأة نظرات زوجته . . مزق الخطاب بدون مبالاة .. وأغرق فى الضحك ..

وسارت حياته الظاهرة هادئة لينة .. ولكن ضميره ـ الذى استيقظ أخيرا ـ لم يهدأ .. ولم يلن .. بل أخذ يذكره فى ألذ .. ساعات صفوه .. بصفية .. تلك الطاهرة التى لوثها .. وبعفاف ابنته .. التى لم يرها ..

كما بدأ القدر ينتقم .. فحرمه الولد .. ثم اختطف

منه زوجته اثر محاولة لانجاب النسل . . وتركه وحيدا مع ضميره .. يصفى معه حسابه ... وياله من حساب !!

وكانت اللفافة تذوب بين أصابعه .. وهو يذكر حياته الجافة الآن.. الخالية من الحنان والعطف .. حقا انه أصبح ضابطا عظيما . ولكن ضميره .. يعذبه .. انه يقرع أجراسه فى قوة وعنف .. فيسلبه راحته ولا يدع للنوم سبيلا الى عينيه .. ولن يهدأ .. ولن تسكت الاجراس الا اذا وجد « صفية » و « عفاف » وعاطفة الابوة الحارة .. انها الاخرى .. بعثت فى قلبه . . وتوشك لفحاتها الحامية .. ان تكتم أنفاسه .. وتزهق روحه .. ولن تجد السكينة لها طريقا الى هذا القلب المعذب . . الا اذا وجد فلذة كبده ...

وهام على وجهه . . يسوقه ضميره .. وتقوده عاطفته .. باحثا عنهما فى كل مكان .. لم يترك زقاقا الا ولجه .. ولا بابا الا طرقه .. ولا شخصا الا سأله.. وكان آخر ماوصل اليه ان « صفية » المسكينة ماتت فى احدى «دور البغاء» .. منذ سنوات .. أما « عفاف » فلم يعثر أحد لها على أثر بعد ذلك ..

ونظر الى سحائب الدخان .. وارتسمت له « عفاف » مرة أخرى .. وهى تناديه .. وارتفع صوتها حنونا رائعا .. تنادى « أبى .. أبى ! .. » .. ثم شاهد هذا الوجه الملائكى .. وكأنما تلفحه نيران حامية . فتشوهه .. وأدرك مايعنيه خياله .. لا بد وأنه يدعوه لادراكها قبل أن تبلغ سن الشباب فتصبح اسما على غير مسمى فى هذه الدنيا المليئة بالذئاب ...

وأفاقت معه تأملاته ... عندما أحس لسع اللفافة لاصابعه .. فألقاها بسرعة .. وبدون وعى .. واذا بفتاتين صغيرتين فى أسمال بالية ينكبان عليها فى هجوم خاطف..كل تريد الحصول على هذا الكنز قبل الاخرى ..ودفعت احداهما الاخرى فداست بقدمها الموحلة على حذائه اللامع .. وانتفض من الغضب وبحركة لا ارادية صفع الفتاة على وجهها فانكفأت على الارض تصرخ وتولول .. وشاهد شرطيا يمر أمام المقهى فناداه .. وأمره بأخذها الى القسم تمهيدا لارسالها للاصلاحية وأخذت المسكينة تستعطفه وتلعق حذاءه بلسانها . . دون جدوى .. يكفى أنها عكرت صفو ذكرياته وأحلامه مع « عفاف » لكى تنال أقسى الجزاء . . وأمسكها الشرطى بغلظة . . وهنا بكت الفتاة الاخرى . . . وقالت لزميلتها فى تأثر : « سامحينى .. ياعفاف »

ودهش الشرطى . . بل دهش رواد المقهى حين قام الضابط فى لهفة ... وقد تغيرت ملامح وجهه من الغضب الى الحنان .. ومال على الفتاة يسألها فى صوت منخفض وهى تجيبه .. ثم أمسك بيده البضة المترفة يدها المعروقة القذرة .. فى عطف بالغ . . وسار بها لا الى القسم ولكن .. الى منزله ! ..

أما الكنز .. أما بقية اللفافة .. صاحبة الفضل فى هذا اللقاء.. فقدسحقها تحت قدمه .. وهو يتأهب للانصراف .. مع ابنته « عفاف » ! ...

الحسينى الخياط
سوهاج

أسرار البيت

لا بد لكل ربة أسرة أن تعرف هذه الاسرار لما تحويه من فائدة كبيرة فهى تفتح لها آفاقا جديدة وتوفر عليها وقتا هى فى أشد الحاجة اليه لان أعمالها لا تنتهى ومسئوليتها كثيرة متشعبة. وقد وفقنا أخيرا الى أن نجمع لها بعض الوصفات ذات الاثر الفعال لنمد لها يد المساعدة ولنسهل عليها مهامها العديدة .

معالجة الحروق :

ليس لعلاج الحروق أحسن من لزقة البطاطس . قشرى بطاطساية ثم ابشريها .



ولفى البشارة فى قطعة من الشاش على الجزء المحترق . أعيدى الكرة اذا عاودك الالم . وهناك لزقة الشاى ضعى ست ملاعق صغيرة من ورق الشاى فى مقدار ست فناجين من الماء المغلى . خذى الورق بعد ذلك وضعيه كمادة . وضعى الكمادة على الجزء المحروق ورشيها من وقت لاخر بمحلول الشاى نفسه .

معالجة السعال :

أذيبى جرامين أو ثلاثة من العرق سوس الاسود فى فنجان شاى مغلى واشربيه مساء قبل ذهابك الى الفراش . ويلجأ البرازيليون الى علاج آخر وهاهوذا: صفى



بالمصفاة موزا ناضجا . ضعى فى ماء ساخن ومحلى بالسكر موزتين أو ثلاث موزات لكل فنجان . ثم اشربى هذا المزيج الساخن

ويعالج بعض الناس السعال بشراب الفجل واللفت . قطعى بعضا من الفجل واللفت وغطيه بسكر النبات واتركيه يصفى واشربى الشراب الذى ينضح منه بواقع ملعقة شوربة كل ساعة .

السعال الديكى :

لتخفيف حدة هذا السعال اعملى برشاما من البن الاخضر يبلغ وزنه ٢٥ جم . ضعى هذا البرشام مدة اثنتى عشرة ساعة فى كوب ماء انزعى البرشامة واعطى طفلك ملعقة شوربة من هذا السائل كل ساعة .



الكالوا :

ضعى ثلاث أوراق نبات اللبلاب فى قليل من الخل لمدة ثلاثة أو أربعة أيام . خذى واحدة من هذه الاوراق ولفيها حول الاصبع المصاب وضعى عليها قطنا واربطيها . غيرى على أصبعك كل يومين الى أن ينزع الكالوا بسهولة .

الامساك :

١ – اغلى أربع تينات جافة فى كوب وربع ماء الى أن يتبخر مقدار الربع كوب (يمكنك احلال اللبن محل الماء) صفى المحلول واشربى العصير .

٢ – ضعى كمادة مغموسة بماء ساخن على البطن لمدة خمس الى عشر دقائق .



عسر الهضم :

الوقاية استعملى لزقة ثوم . ضعيها على بطن القدم

الهبوط: كلى بصلا غير مطبوخ تشعرى بالنشاط فى التو واللحظة .

الدوسنطاريا : ٥٠٠ جرام من البطاطس ٥٠٠ جرام من القرع ضعى عليها كمية من السكر والماء . ضعيها على النار حتى تنضج رشى عليها قليلا من الفانيليا خذى من هذا المحلول فنجانا مرتين أو ثلاث مرات يوميا

الهضم :

خذى قشور التفاح والكمثرى والبرتقال وضعيها فى ماء واغليها ثم اشربى الماء بعد ذلك يساعدك كثيرا فى الهضم .

آلام المعدة :

اشربى فنجان قهوة بعد أن تكونى قد عصرت عليه شيئا من الليمون .



آلام الاسنان :

ضعى على النيرة تحت السن التى تؤلمك نصف تينة أتركيها لمدة ساعة .

انتفاخ الاصابع من البرد:

اغلى فى الماء شيئا من الكرافس بجذوره . ضعى يديك فى هذا الماء بقدر ما تتحملينه مرتين أو ثلاث مرات يوميا . واعلمى أن الاكلان الذى ينتاب أصابعك سوف يزول بعد مضى بضعة أيام .

الانفلونزا :

عند ما تكثر الانفلونزا اكثرى من أكل الثوم .

آلام الحلق :

١ – تغرغرى بكوب ماء ساخن أذيب فيه ملعقة كبيرة من ملح الطعام .



٢ – ضعى فى ماء مغلى كرات مقطعا واتركيه يغلى الى أن ينضج . صفى الماء واستعمليه فى الغرغرة .

الشهقة (الحازوقة) :

افتحى فمك بقدر الامكان وضعى فى أسفله ملعقة سكر بودرة . ابلعى ببطء . تجدى أن هذه الحالة قد فارقتك .

الارق :

١ – خذى قبل ذهابك الى الفراش أو بعد النهوض من النوم مباشرة كوب ماء أذيب فيه مقدار كبير من السكر .

٢ – اذا أردت أن تقتلى مفعول القهوة ليلا ضعى فى قدحك نقطة ماء بارد

لسعة الزنبور أو النحلة:

ادعكى موضع اللسعة بثلاثة أنواع من الاعشاب أيا كانت ولسوف يزول الالم بعد ذلك .

قالت لى

أتعرف لقد ذهبت أمس الاول مع احدى صديقاتى الىهذا العراف الذى حدثتك عنه أكثر من مرة • انهرجل عظيم يقرأ لك مستقبلك خلالكرة بللورية يقلبها بين يديه وكأنه يقرأ فى كتاب مفتوح ••• انه لمدهش حقا !! أتعرف بماذا تنبأ لى؟ لقد بشرنى بأن خيرا عميما فى انتظارى • ثم استطرد قائلا : « سيطلب يدك رجل ذو مركز مالى وأدبى ممتاز فلا ترفضيه • ان سعادتك موقوفة على زواجك من هذا الشخص » ثم حدثنى بعد ذلك عن شخصيتى فحللها تحليلا ادهشنى ••• لم تفته صغيرة ولا كبيرة الا وذكرها لى ولم ينس أن يهنئنى بفرط ذكائى ولكنه أخذ على شدة كسلىوعدم مبالاتى بمايحيط بى من أمور قد تكون فى بعض الاحيان على جانب عظيم من الاهمية • حقا ان هذا العصر لم يعدم من المعجزات !!

قلت لها •• !

دعينى اهنىء بدورى هذا الرجلالذى استطاع بذكائه أن يضحك منك مقابل الاجر الذى دفعته له ••• قولى لى بربك أية فتاة فى مثلسنك لاترغب فى الزواج ولايطرق بابها أكثر من متقدم لطلب يدها • أما عن ذلك المثرى الذىزعم عرافكانه سيتزوج منك فهو ختل وهراء يقوله صاحبنا لكل صغيرة عقل تحدثهانفسها بالذهاباليه• انه يعرف أن الانسانيعشق المال وهو لهذا يقدم لكلفتاة هذا الزوج الموعود • أما عن فرط ذكائك فانى أصبحت أشك فيه بعد الذى قلته لى•

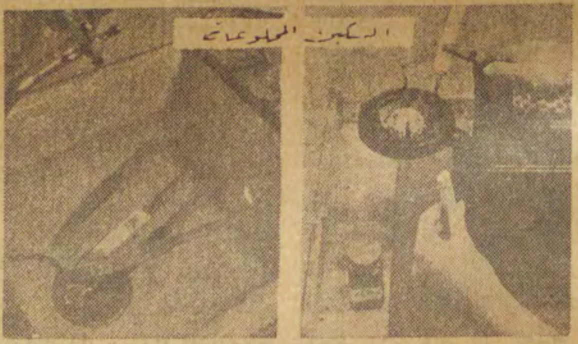
خليل صابات

شؤون المنزل



س : ان مائدة الطعام جميلة جدا لولا هذه الدائرة البيضاء التى تشوه منظرها •

ج : خذى قطعة من القطن واغمسى القطن فى محلول تلميع المعادن اغمسى وادعكى الدائرة البيضاء جيدا• صبنى بعد ذلك الموضع المشوه ثم اغسليه بالماء • نشفى المنضدة جيدا ولمعيها بالشمع المستعمل فى تلميع خشب الاثاث •



س : لقد انكسرت معظم سكاكينى فقد انفصلت اليد عن السلاح

ج : نظفى ثقب اليد بسلك من المعدن أو بأبرة التريكو ثم املئيه بمسحوق الصمغ • امسكى السلاح بكماشة وسخنى الجزء الرفيع منه ثم ضعيه ساخنا فى ثقب اليد واضغطى جيدا • ضعى السكين فى الماء البارد •



س : لقد تمزقت ستائرى المصنوعة من التول •

ج : انزعى الستارة وضعيها على مائدتك • خذى قطعة من التول المماثل واغمسيها فى محلول النشا • غطى بهذه القطعة الموضع الممزق من الستارة واضغطيها وهى مبللة بمكواة حامية •



بريد بنت النيل



عصمت عبد المعطى :

يجب أن تبتعدى عن العزلة ما أمكنك وأن تشغلى نفسك بأى عمل حتى لا تضطرى الى التفكير فى نفسك والانطواء عليها . ابتسمى للحياة ولا تكونى متشائمة . ان التشاؤم يورث الضيق .

الآنسة ح. حسن الجيزة :

ننصحك بتدليك ذراعيك على يد اخصائية أو سؤال طبيب مختص فى التجميل

ى . م . ش المنصورة :

انقصتك ياآنستى عادية جدا ويجب عليك أن تتركى ولى أمرك يتصرف بعد أن عرف رأيك فى خطيبك . ولكنى أخشى ياآنستى أن تكونى قد تسرعت وحكمت عليه بعواطفك لا بعقلك . فكرى جيدا حتى لا تندمى .

س.ح. سكاكينى :

ادهنى وجهك باللبن الزبادى واتركيه يجف ثم نظفى وجهك منه بمسحه بفوطة جافة . داومى على هذه العملية لمدة شهر ثم اخبرينى بالنتيجة .

س.١٠ح قارئة بالروضة :

من الصعب ارجاع الجلد الشمواه الى أصله اذا ما فسد لان ذلك معناه أن وبرته الظاهرة قد زالت ولكن يمكنك ارجاع لونه الباهت باستعمال حجر التنظيف الخاص بالشمواه بلون رمادى غامق ثم استعملى الفرجون السلك الخاص بالشامواه .

الآنسة روز . ن . :

سبق أن نشرنا بالاعداد السابقة الطريقة الصحيحة لغسل كل من الصوف والحرير فارجعى الى هذه الاعداد

ثريا عثمان : بنى مزار :

يمكنك اختبار صلاحية خميرة البيكنج بودر بأن تضعى مقدارا منها فى أنبوبة اختبار أو فنجان صغير وصبى عليها قليلا من الماء المغلى فاذا فارت مثل الغازوزة دل ذلك على صلاحيتها للاستعمال ويمكنك حفظها داخل علبة محكمة الغطاء بعيدة عن الرطوبة . أما طلبك معرفة طريقة عمل الغازوزة بالمنزل فهذا عسير لانه يتعذر عليك احضار الاجهزة اللازمة لعملها .

سعاد . مصر القديمة :

لا تستطيع أن نفيدك عن أسباب هذه البقع لان وصفك لها مبهم . والافضل أن تعرضى نفسك على اخصائى فى الامراض الجلدية كالدكتور سيف النصر

قارئة . شارع الملكة نازلى:

١) هل تجففين وجهك جيدا بعد غسله ؟ وهل تستعملين أنواعا مشهورة من مساحيق التجميل ؟ ٢) ضعى أولا الفون دى تان ثم أحمر الخدين ورشى بعد ذلك البودرة ولا تضعى أحمر الشفاه الا بعد أن تنتهى من تواليت وجهك كله .

ع.١٠ أبو قرقاص :

١) اللعب على العقلة والمتوازين لا يمكن مباشرته الا على يد مدرب ٢) لا نستطيع أن نحكم على العرق الذى تشكين منه . ونحن ننصحك أن تعرضيه على أحد أطباء بلدك .

م.ح. بشبرا البلد :

هذه عاقبة سوء تصرفك . توكلى على الله وتزوجى من هذا الرجل . واعلمى أن العهود التى كانت المرأة فيها تشرى وتباع قد دالت دولتها

ل.ص. بشبرا :

كان يجب عليك أن تحزمى بطنك بالحزام الخاص بعد الولادة مباشرة وعلى كل حال فان الوقت لم يفت بعد . قومى بعمل هذا التمرين صباح كل يوم : قفى معتدلة مضمومة الساقين ارفعى ذراعيك الى أعلى ثم اثنيهما محاولة لمس الارض بيديك . كررى هذا التمرين عشر مرات على الاقل .

ع . حداد القدس :

انت تشكين ياآنستى من اسمرار بشرة وجهك . بسبب تعرضها للشمس . امنعى السبب تعد بشرتك الى سابق عهدها من البياض ونحن على كل حال لا نرى فى سمار البشرة عيبا يستحق كل هذا الاهتمام ويقول المثل العامى : «السمار نصف الجمال » .

ملاحظة

التى شكت من التبول أثناء النوم نرجو أن توافينا بعنوانها لنرسل لها علاجا ناجعا

م٠ا٠ب :
لم ينتابك هـذا الشعور بالنقص ألهـذا الحـرق البسيط ؟ خففى عن نفسك ان كمال الخلقة لا يعنى السعادة فى هذه الحيـاة . أما الاخصـائى الذى ذكرت لنا اسمه فهو وحـده الذى يستطيع أن يقـول لك ان كان فى استطاعته اخفاء أثر الحرق أم لا بعد فحصـه طبعا .

م٠م٠ط القاهرة :
١) أمامك ياآنسة ثمان سنوات يزداد طولك فيها. عليـك أن تزاولى الالعـاب الرياضة وأخصها السباحة واللعب على العقله والمتوازيين تحت اشراف مدربة . وعلى أى حـال فان القصر ليس عيبا فان معظـم السيدات اللواتى نلن شهرة فى التاريخ كن قصيرات القامة .

٢) لعلاج تهدل الصدر خذى فوطه واغمسيها بالماء وضعيها على صدرك . كررى هـذه العمليـة عـدة مرات واحـذرى البرد . وهناك طريقة التـدليك ولـكننا لا ننصحك بالالتجاء اليها الان

٣) لعـلاج قشرة الرأس استعملى غسولا كـؤوليا فيه عناصر الزيزدرسين وحامض الساليسليك مرة كل يوم. والافضل أن تستعملى كريما مرة كل أسبوع . والزيوت على اختلاف أنواعها تـزيد القشور وتنمى الميكروب . وتسقط الشعر .

الآنسة س . صلاح بور سعيد
١) أحسن تمرين رياضى لتقوية الصدر هو أن تقفى معتدلة وترفعى ذراعيـك أفقيا ثم افتحيهما الى الجانبين مع رفـع كعبى القـدمين والوقوف على طرفيهما وعمل حركة شهيق . عودى بعد ذلك الى الوضع الذى بدأت به تمرينك .

٢) لتصغير الردفين تفادى كثرة الجلوس وكونى كثيرة الحركة .

٣) اتركى اللبن يجف على وجهك ثم امسحيه بفوطة .

آنسة ن٠ن٠م بور سعيد :
هذا السواد حول العينين والفم سببه بلا شك فقر فى الدم . بادرى بعرض نفسك على اخصائى فى الامراض الباطنية .

ع٠م٠ محمد رشيد :
اتركى يا آنستى هـذا الشاب المتزوج فحرام عليك أن تأخـذيه من زوجتـه وأولاده . ويقول المثل عامل الناس بما تحب أن يعاملوك به . واعلمى أن والدك على حق فيما ذهب اليه .

مشتركة و٠ل٠ج٠م بالفيوم:
يجب أن تفيدينا أولا عن حالة صحتك العـامة . هل أنت ضعيفة البنية ؟ اعرضى نفسك على طبيب باطنى فقد يكون سبب صغر صـدرك داخليا .

ناهد : قصـتك ياسيدتى قديمة قدم الزمن وليس لنا علاج لها سـوى الاعتصـام بالصبر والسياسة . واعلمى أن غيرة زوجك عليك سوف تزول بمرور الوقت .

حرم ناظر مدرسة الملك الصالح
وصـلنا زجلك اللطيف ونشكر عواطفك نحو المجلة وصاحبتها .

ع٠ج - شـبين الكوم :
١ - لو كان يحبك حقيقة لتقدم يطلب يدك من والدك
٢ - الكريم الذى ذكرته لا بأس به فاستعمليه

ف . ع القاهرة :
ا) لست بدينة ياآنستى فوزنك يتفق تماما مع طولك أما عن البنطلون فانه لايلبس الا في النزهات والرحلات الخلوية
وعلى كل فنحن ننصحك بالاكثار من المواد الدهنية والنشوية والحلوى وممارسة الالعـاب الرياضيـة غير المنهكة

ح) علاج النمش فيتامين ٦ والابتعاد عن أشعة الشمس واستعمال ماء الاوكسجين .

حافظى على رشاقتك



١



٢

درجت مجلة بنت النيل منذ صدور أول عدد منها على الاهتمام بالمرأة من الناحية العقلية والجسمية ونستطيع أن نقول أن التمرينات الرياضية اليومية احتلت المكان اللائق بها لما لها من أثر فعال فى جمال جسم المرأة وصحتها · الا أننا لاحظنا مع الاسف الشديد أن الكثيرات من قارئات بنت النيل يهملن هذا الباب اهمالا تاما بحجة أنهن لسن فى حاجة اليه فقدهن جميل رشيق وصحتهن على أحسن ما تكون ! ولكنهن لو علمن أن الجسم لا يحتفظ برشاقته العمر بطوله وانه فى حاجة من وقت الى آخر للمران لما تقاعسن عن القيام بهذه التمرينات المفيدة ولرجعن الى أعداد المجلة الماضية باحثات عن كل تمرين أهملنه من قبل ليؤدينه على أحسن وجه ·

١) لتقوية الردفين :

استلقى على جنبك الايمن واميلى رأسك على ذراعك اليمنى · ضعى ذراعك اليسرى أمام صدرك كى تحتفظى باتزانك · امددى ساقيك مع ارجاع الساق اليمنى الى الخلف قليلا وتقديم الساق اليسرى الى الامام قليلا ارفعى ساقيك وهما ممدودتان وحركيهما مثل حركة ساقى المقص عشر مرات ·

استريحى قليلا ثم اعيدى الكرة بعد أن تستلقى على جنبك الايسر هذه المرة · حاولى أن تقومى بهذا التمرين عشرين مرة ·

٢) لتقوية الصدر :

قفى معتدلة وافتحى ساقيك قليلا · أمددى ذراعك اليمنى الى الجهة اليسرى وارفعى ذراعك اليسرى الى ما فوق رأسك · انثنى الى الجهة اليمنى مع محاولة مد الذراع اليسرى · عودى الى وضعك الاول · كررى هذه الحركة ثلاث مرات · اعيدى التمرين نفسه من الجهة اليسرى · كرريه ست مرات لكل جهة · واعلمى أنك ستحصلين بعد شهر من الزمن على صدر وذراعين وكتفين لا عيب فيها على الاطلاق ·

٣) صدر جميل :

استلقى على ظهرك وذراعاك ممدودتان الى جانبيك · امسكى بكل يد كتابا ذا حجم متوسط · قومى بعمل حركة شهيق عميقة · ارفعى يديك ببطء الى ما فوق الرأس مع فرد الكوعين يجب ألا يمس الذراعان الارض · عودى الى وضعك الاول وقومى بعملية الزفير · كررى هذا التمرين عدة مرات واذا شعرت أثناء اعادته بأنك بدأت تتعبين عليك بترك الكتابين والاستراحة مدة كافية ·

٤) خصر نحيل :

اركعى على ركبتيك وضعى يدك اليمنى على الارض · امسكى كاحل قدمك اليسرى بيدك اليسرى · قربى الركبة اليسرى الى أن تمس ذقنك مع ثنى الرأس والكتفين الى أسفل لمعاونة الركبة · والان امسكى كاحل قدمك جيدا وامددى ساقك وقدمك الى الخلف مع رفع الرأس والصدر الى أعلى · كررى التمرين خمس مرات بالقدم اليسرى وخمس مرات بالقدم اليمنى ثم استريحى واياك والارهاق ·

٥) ظهر معتدل :

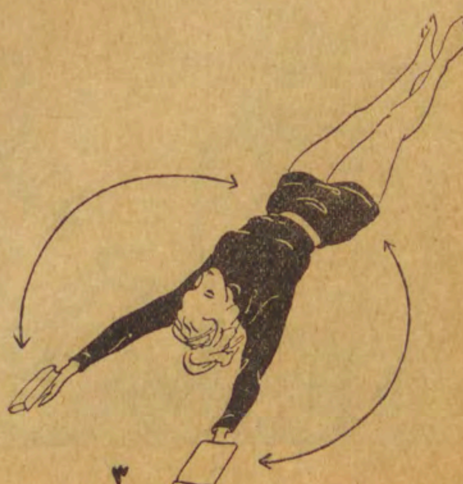
هل انت من ذوات الظهر المحدودب ؟ قومى اذا بهذا



٥



٤



٣



٦

التمرين ، استندى الى الحائط بكل جانبك الايمن وامددى ذراعيك الى ما فوق رأسك اثنى جذعك الى الجانب الاخر وحاولى أن تنخفضى به الى أقصى حد ممكن اعيدى التمرين مع اسناد ساقك اليسرى الى الحائط . كررى هذا التمرين عدة مرات فانه يلين العمود الفقرى وينشط الكتفين . نصيحة أخرى لا تجلسى محنية الظهر . راقبى نفسك

٦) القد الجميل :

استلقى على ظهرك وارفعى ذراعيك الى ما فوق رأسك . اثنى ركبتيك قليلا بحيث ترفعين جسمك الذى يجب أن يتكىء على الثديين والكتفين فقط . قومى بعمل حركة دائرية الى الجهة اليمنى ثم اضربى الارض ثلاثا بردفك الايمن . عودى الى وضعك الاول قومى بعمل الحركة الدائرية الى الجهة اليسرى فى هذه المرة كررى هذا التمرين خمس مرات لكل جهة . استريحى واعيدى الكرة .

خفة ، نشاط ، رشاقة :

أولا — اقفزى الى الامام مع فرد القدمين وثنى الركبتين قليلا وكذلك الذراعين والصدر ثانيا . اقفزى قفزة كبيرة الى اليمين على القدم اليمنى مع القذف بالذراعين الى اليسار . ثالثا ورابعا : اقفزى هذه المرة الى اليسار على القدم اليسرى مع القذف بالذراعين الى اليمين استريحى واعيدى الكرة . احذرى فى كل هذه الحركات أى نوع من التهور حتى لا تنزلق قدمك لا قدر الله .



٧

هدايا بنت النيل

النمر الآتية تربح ثلاث منها خمسة أمتار من الموريللا وسبع منها اشاربا فاخرا وعشرون تربح كل منها زوج جوارب من النايلون .

واربعون تربح كل منها ستة مناديل نسائية وستون منها تربح زجاجة بارمنان صغيرة ومئة نمرة تربح علبة بودرة معدن

وخمسون نمرة تربح كل منها علبة كريم وخمسون منها تربح قلم أحمر شفايف ماكس فاكتور .

وفيما يلى كشف بالنمر الرابحة وعلى صاحبة النمرة الرابحة أن تتكرم بالحضور الى ادارة المجلة لسحبها أو ترسل بخطاب مسجل به جزء المجلة حامل النمرة الرابحة مع ذكر الاسم والعنوان بالكامل وأن ترفق ما قيمته ٣٠ مليما طوابع للبريد :

١٨ ، ٣٣ ، ٥٢ ، ٩٧ ، ١١٢ ، ١٩٣ ، ٢١١ ، ٢٥١ ، ٢٥٢
٢٥٣ ، ٢٥٤ ، ٢٧١ ، ٢٩٩ ، ٣١٤ ، ٣١٧ ، ٣٧٢ ، ٤٠١
٤٠٩ ، ٤١٧ ، ٤٧٧ ، ٤٧٨ ، ٥٠٢ ، ٥٠٩ ، ٥١١ ، ٥١٣
٥٦٢ ، ٥٧١ ، ٥٨٠ ، ٥٩٣ ، ٥٩٨ ، ٦٠٣ ، ٦١٨ ، ٦٢٢
٦٢٧ ، ٦٤٢ ، ٦٥٥ ، ٦٦٦ ، ٦٧٤ ، ٧١٢ ، ٧١٩ ، ٧٩٢
٨١٠ ، ٨١١ ، ٩٠١ ، ١٠٠٣ ، ١٠٢٢ ، ١٠٢٥ ، ١٠٢٨
١٠٣٢ ، ١٠٣٦ ، ١٠٣٨ ، ١٠٤١ ، ١٠٤٣ ، ١٠٤٦، ١٠٤٧
١٠٥٢ ، ١٠٥٧ ، ١٠٥٩ ، ١٠٦٣ ، ١٠٦٥ ، ١٠٦٩، ١٠٧٢
١٠٧٤ ، ١١٠٢ ، ١١٠٩ ، ١١١٢ ، ١١١٣ ، ١١١٤، ١١١٥
١١١٦ ، ١١١٧ ، ١١٢٠ ، ١١٣٢ ، ١٢٠٩ ، ١٣٧٨، ١٩٩٣
١٩٩٤ ، ١٩٩٥ ، ١٩٩٧، ١٩٩٨ ، ٢٠٠١ ، ٢٠٠٦، ٢٠١١
٢٠١٣ ، ٢٠١٥ ، ٢٠١٦ ، ٢٠١٩ ، ٢٠٢٢ ، ٢٠٢٨، ٢٠٢٩
٢٠٤٢ ، ٢٠٤٦ ، ٢٠٤٩ ، ٢٠٥١ ، ٢٠٥٣ ، ٢٠٥٥، ٢٠٥٨
٢٠٦٠ ، ٢٠٦٨ ، ٢٠٩٧ ، ٢٠٩٩ ، ٢١٠١ ، ٢١٠٣، ٢١٠٤
٢١٠٥ ، ٢١٢٧ ، ٢١٣١ ، ٢١٣٢ ، ٢١٤٠ ، ٢١٤٢، ٣١١٧
٤٢٧٠ ، ٤٤٣٠ ، ٤٤٣١ ، ٤٥١٢ ، ٤٨٩٧ ، ٥٠١١، ٥١٠٧
٦٠١٤ ، ٦٠١٩ ، ٦٠٢١ ، ٦٠٢٩ ، ٦٢١٠ ، ٦٣١١، ٦٤١٥
٦٤١٧ ، ٦٥٩١ ، ٦٥٩٢ ، ٦٥٩٤ ، ٦٠٠٦ ، ٦٠١١، ٦٠١٧
٦١٢٤ ، ٦٢١٩ ، ٦٢٢١ ، ٦٣٩٩ ، ٦٤٠٢ ، ٦٥٠١، ٦٥٠٩
٦٥١٩ ، ٦٥٨١ ، ٦٥٩٣ ، ٦٥٩٨ ، ٧٠٠٠ ، ٧٠٠٩، ٧٠٤٠
٧٢٢٠ ، ٧٧١٢ ، ٧٧٩٨ ، ٨٠٠٢ ، ٨٠٠٣ ، ٨٠٠٥، ٨٠٠٩
٨٠١٢ ، ٨٠١٣ ، ٨٠١٥ ، ٨٠١٧ ، ٨٠٢٠ ، ٨٠٢٣، ٨٠٢٦
٨٠٣٠ ، ٨٠٣٢ ، ٨٠٣٤ ، ٨٠٣٧ ، ٨٠٤١ ، ٨٠٤٣، ٨٠٤٥
٨٠٤٧ ، ٨٠٤٨ ، ٨٠٥٢ ، ٨٠٥٣ ، ٨٠٥٥ ، ٨٠٧٧، ٨٠٧٩
٨٠٨١ ، ٨٠٩٤ ، ٨١٠١ ، ٨١٢١ ، ٨١٣٣ ، ٨١٣٩، ٨٢٥٧
٨٢٨٤ ، ٨٢٩٣ ، ٨٢٩٦ ، ٨٢٩٩ ، ٩٠٠١ ، ٩٠٠٣، ٩٠٠٥
٩٠٠٦ ، ٩٠٠٧ ، ٩٠١١ ، ٩٠١٢ ، ٩٠١٧ ، ٩٠١٨، ٩٠١٩
٩٠٢١ ، ٩٠٢٣ ، ٩٠٢٤ ، ٩٠٢٧ ، ٩٠٣٢ ، ٩٠٣٣، ٩٠٣٥
٩٠٣٦ ، ٩٠٣٩ ، ٩٠٤١ ، ٩٠٤٦ ، ٩٠٤٧ ، ٩٠٤٨، ٩٠٥٠
٩٠٥١ ، ٩٠٥٨ ، ٩٠٥٩ ، ٩٠٦١ ، ٩٠٦٢ ، ٩٠٦٣، ٩٠٦٥
٩٠٦٦ ، ٩٠٧١ ، ٩٠٧٢ ، ٩٠٧٤ ، ٩٠٧٥ ، ٩٠٧٦، ٩٠٧٨
٩٠٧٩ ، ٩٠٨١ ، ٩٠٨٢ ، ٩٠٨٤ ، ٩٠٨٥ ، ٩٠٨٦، ٩٠٨٧
٩٠٨٨ ، ٩٠٩٩ ، ٩١٤٢ ، ٩١٧٩ ، ٩١٩٨ ، ٩٣٢٢، ٩٤١١
٩٥٦٣ ، ٩٥٨٧ ، ٩٦١٣ ، ٩٦٤٢ ، ٩٧٠٨ ، ٩٧٧٣، ٩٧٨٥
٩٧٨٩ ، ٩٧٩٣ ، ٩٨١٧ ، ٩٩٤١ ، ٩٩٦٢ ، ١٠١٤٢
١٠٢٦٠ ، ١٠٥٧٠ ، ١٠٨٩٠ ، ١١١١٠ ، ١١١٩٧
١١٨١٢ ، ١٢٨٩٠ ، ١٣١٠١ ، ١٣٦٩٢ ، ١٤٠٠٠
١٤٨٠٩ ، ١٥١٠١ ، ١٥٨٤٣ ، ١٥٩٨٣ ، ١٦١١٤
١٦١١٥ ، ١٦١١٥ ، ١٦٣٣٠ ، ١٦٤١٢ ، ١٦٥٨٠
١٦٧٩٣ ، ١٧٠١٩ ، ١٧٢٢١ ، ١٧٣١٥ ، ١٧٣١٦
١٧٤١٧ ، ١٧٥٥١ ، ١٧٦٧٣ ، ١٧٨٩١ ، ١٧٩٠٢
١٨٢١٠ ، ١٨٣٠٥ ، ١٨٧٠٣ ، ١٨٨١١ ، ١٨٩٩٢
١٩١٣٢ ، ١٩٨١٧ ، ٢٠٠٠٢ ، ٢٠١٧١ ، ٢٠٧٥٢
٢١١٩٢ ، ٢١٣٥٢ ، ٢١٥٧٣ ، ٢٢٢١٢ ، ٢٢٤١٩
٢٤٤٢١ ، ٢٤٥٥٣ ، ٢٤٦٤٢ ، ٢٤٨٧٣

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
ن	و	ل		ط	و	ى	س	ا	١
و	ر	س		ر	ا	ن		س	٢
ا	ب	ا	ب		ح	ا	ف	ت	٣
د		ن	ل		د	ى	ا	ف	٤
ر	ا		ا	ل		ر	ج	ه	٥
	ت	ا	د	ا	ع		ر	ا	٦
ل	ج	و				م		م	٧
ع	ر		ة	ر	ا	ى	س		٨
ب		ا		د		س	م	ل	٩
ة	ر	ط	س	م		ر	و	ن	١٠

نتيجة مسابقة الكلمات المتقاطعة

فازت بالجائزة الاولى اشتراك سنة بمجلة بنت النيل حضرة السيدة حرم الملازم أول سيد حافظ ٧٥ شارع روض الفرج بشبرا مصر .

ونالت الجائزة الثانية اشتراك نصف سنة بالمجلة حرم حليم أفندى يعقوب وكيل بنك باركليز بديروط قبلى

وربحت الجائزة الثالثة اشتراك ثلاثة شهور بالمجلة السيدة ليلى الخورى ١٥ شارع فهمى باب اللوق القاهرة

جددى بنفسك (بقية المنشور ص ٣٣)

١٢ ــ قميص نوم صيفى من الكريب أو من الفوال الابيض قد يمكن أن تشتغليه بخيط حرير أزرق غامق الكرنيش (كرنيش السفره) وكذا الذيل وعدد الامتار ٣ أمتار عريض ٩٠ سم

١٣ ــ جونله تلبس تحت فستان واسع للسهرة وهى من اللينو وهى ضيقة نوعا وقد عمل لها كرنيش عريض مسطح عمل أطرافه بالفستون يلزم له ٢ متر عرض ٩٠ سم

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية



أحدث المبتكرات الامريكيـة لازياء البـــلاج